



Luontoyhteyden säilyttäminen hoitolaitostiloissa

LAB-Ammattikorkeakoulu
Muotoiluinstituutti
Muotoilija AMK
Sisustusarkkitehtuuri
Kevät 2021
Sari Mähönen

Tiivistelmä

Luontoyhteyden säilyttäminen hoitolaitostiloissa

Opinnäytetyö (46 sivua)
Muotoilija AMK
Kevät 2021

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja sen meille hyvää tekevät vaikutukset ovat hyvin tiedossa. Meille tärkeä luontoyhteys voi kuitenkin katketa sairastumisen ja vanhuuden myötä.

Opinnäytetyössä pyritään löytämään keinoja ylläpitää ihmisen luontoyhteyttä hoitolaitostiloissa.

Työn teoriaosassa käyn läpi aiheeseen liittyvää ympäristöpsykologian tutkimusta ja selvennän luonnon elvyttävyyden olemusta. Käsittelem myös biofilian periaatteita ja sen soveltamista tilasuunnittelussa.

Esimerkkitalana käytän kuvitteellisen hoivakodin yhteistiloja sekä asukkaan omaa huonetta. Ratkaisuna esitän luonnon elementtien lisäämistä tilaan luonnonmukaisten materiaalien, luontoaiheisten videoiden ja äänimaailman kautta.

Asiasanat
luontoyhteys, biofilinen suunnittelu, hoivakoti

Abstract

Maintaining nature contact in care facilities

Bachelor's thesis (46 pages)
Bachelor of Culture and Arts
Spring 2021

The effects of nature on well-being have been studied a lot and its effects on us are well known. However, the connection with nature, which is important to us, can be broken with illness and old age.

The aim of the thesis is to find ways to maintain human contact with nature in nursing home facilities.

In the theoretical part of the work, I go through the related research in environmental psychology and clarify the nature of the revitalization of nature. I also discuss the principles of biophilia and its application in spatial planning.

As an example, I use the common areas of an imaginary nursing home as well as the resident's own room. As a solution, I propose adding natural elements to the space through organic materials, nature-themed videos and sound.

Keywords
nature contact, biofilic design, nursing home

Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Luonto hyvinvoinninlähteenä
 - 2.1 Luonnon elvyttävyys
 - 2.2 Biofilia
 - 2.3 Biofilinen suunnittelu
 - 2.4 Green Care
 - 2.5 Green Care-menetelmät
3. Laitoshoito
 - 3.1 Laitoshoitotilat
 - 3.2 Esteettömyys hoitolaitoksissa
 - 3.2.1 Yhteistilat
 - 3.2.2 Ovet ja sisäiset kulkuväylät
 - 3.2.3 Asuinhuone
 - 3.2.4 Esteetön wc ja pesuhuone
 - 3.2.5 Materiaalit, värit ja valaistus
 - 3.3 Laitoshoidon tulevaisuus
 - 3.3.1 Tulevaisuuden ratkaisut
4. Ideointi- Benchmarking
 - 4.1 Luontotaidetta laitostiloissa
 - 4.2 Aistihuoneet ja virtuaalinen todellisuus
 - 4.3 Luonnonmateriaalit
 - 4.3.1 Puu
 - 4.3.2 Tekstiilit
 - 4.3.3 Kasvit
 - 4.4 Valaistus ja värit
 - 4.5 Kotoisin Oy- hoivakoti muistisairaille
5. Luontoelementtejä hoitolaitostiloihin
6. Pohdinta

LÄHTEET



1. Johdanto

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty paljon tutkimuksia. Luonnossa oleskelu laskee tutkitusti verenpainetta ja helpottaa stressiä. (Aura, Horelli ja Korpela, 1997) Meillä Suomessa luonto on myös lähellä ja sinne pääsee helposti melkein kotiovelta, jopa suurimpien kaupunkien lähiöistä löytyy kaupunkimetsiä.

Meille tärkeä ja hyvää tekevä luontoyhteys voi kuitenkin katketa sairastumisen ja vanhuuden myötä. Hoitolaitokseen joutunut dementoitunut vanhus ei pääse enää ulkoilemaan kuin valvotusti ja senkin vain hyvin rajallisesti oman kuntonsa ja liikuntakykynsä mukaan. Myös monet sairaalaan joutuneet ovat eristyksissä luonnosta hoitojen vaatiman ajan mukaan joskus hyvin pitkiäkin aikoja.

Opinnäytetyössäni pyrin löytämään laitostiloihin sopivia ratkaisuja ihmisen luontoyhteyden säilyttämiseksi. Esimerkkitalana pidän hoivakodin yhteisiä tiloja sekä asukkaan omaa huonetta, joihin pyrin löytämään luontoyhteyttä ylläpitäviä ratkaisuja.



2. Luonto hyvinvoinnin lähteenä

Suomi on suhteellisesti Euroopan metsäisimpiä maita, noin 70 % Suomen maapinta-alasta on metsien peittämää. Metsä on suomalaisille myös arvostettu hyvinvoinnin lähde. Ympäristöministeriön vuonna 2018 teettämässä kyselyssä selvitettiin suomalaisten luontosuhdetta. Jopa 58 % kyselyyn vastanneista piti luontoa itselleen erittäin tärkeänä. Luonto koetaan tärkeäksi paikaksi palautumiseen, liikkumiseen ja harrastamiseen. 52 % vastanneista vietti aikaansa luonnossa mieluiten liikkuen tai rauhoittuen. Oman kodin lähellä sijaitsevat viheralueet, puistot ja rannat olivat tärkeimpiä 41 % vastanneista. (Maa- ja metsätalousministeriö, 2018)

2.1. Luonnon elvyttävyyttä

Monet tutkimustulokset vahvistavat näkemystä luonnon elvyttävästä merkityksestä. Ihmiset hakeutuvat mielellään ikkunoiden ääreen ja näkymät, joissa on puita tai muuta kasvillisuutta, koetaan miellyttävämpinä kuin näkymät urbaaniin rakennettuun ympäristöön. Myös pelkät kuvat luonnosta vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin; ne alentavat jännittyneisyyttä, sydämen sykettä ja verenpainetta. (Aura, Horelli ja Korpela, 1997)

Luonnon elvyttävät vaikutukset syntyvät myös hyvin nopeasti. Muun muassa Ulrichin tutkimuksessa, johon Aura, Horelli ja Korpela viittaavat Ympäristöpsykologian perusteet-teoksessaan, huomattiin, että luontovideota katsovan ryhmän elpyminen oli nopeampaa kuin kaupunkivideota katsovan verrokkiryhmän. Ero huomattiin viimeistään 5–7 minuutin kuluttua videon katselun aloittamisesta. Luonnon fysiologiset ja mielialaa elvyttävät vaikutukset voivat vaikuttaa suoraan myös terveydentilaan. Toipuminen leikkauksesta oli nopeampaa potilailla, joiden sairaalahuoneista oli näkymä puihin, kun verrokkiryhmässä oli näkymä tiiliseiniin. (Aura, Horelli ja Korpela, 1997, s.97–99)

Luonnosta saatavia myönteisiä kokemuksia kutsutaan elpymiseksi. Tätä luonnon tarjoamaa elvyttävyyttä voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta;

- tarkkaavaisuuden elpymisestä, jolloin henkilö palautuu uupumuksesta esim. uuvuttavan työn jälkeen
- stressistä elpymisestä, jolloin palaudutaan uhkavasta tai haastavasta tilanteesta fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti

(Salonen, 2005, s. 64.)

Elvyttävä ympäristö on paikka, jossa on mahdollista vapautua stressistä ja levätä kuormittavan tilanteen jälkeen. Pelkkä näkymä ulos voi tarjota elvyttävän kokemuksen esim. kiireisen työpäivän aikana. Yksittäinen luontoelementti, kuten veden solina, viherkasvi tai raikas tuulen vire avoimesta ikkunasta, voi lisätä tilan elvyttävyyttä ja vähentää ahtauden tunnetta sisätiloissa. Elvyttävyyden kokemukselle tyypillisiä ominaisuuksia ovat; paikasta lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan jatkuvuuden kokemus ja ympäristön sopivuus itselle. (Salonen, 2005, s. 65.)

Lumoutuminen on tarkkaavaisuuden keskittymistä johonkin ympäristössä yksilöä kiehtovaan yksityiskohtaan. Tämä on tajunnan tila, joka voidaan saavuttaa myös esim. meditaation tai hypnoosin avulla. Tarkkailun kohteena voi olla esim. auringonlasku, vesiputous, tähtitaivas, revontulet tai nuotion liekit. Elvyttävälle lumoutumisen tunteelle on tyypillistä, että kokemus on hiljainen ja hidas, jopa transsinomainen flow-tila. Jokaiselle ihmiselle tämä lumoutuminen on hyvin henkilökohtainen sisäinen kokemus ja jokaisella ihmisellä on myös oma mielimaisemansa. (Salonen, 2005, s.66)

Arkipäivästä irtautumisella tarkoitetaan arjen kiireistä ja vaatimuksista pois pääsemistä. Tämä vapautuminen huolehtimisesta ja kuormittavista odotuksista mahdollistaa olemisen kokemuksen ja tällöin myös toivottu psyykinen prosessi etenee. Paikan vaihdos on tyypillisin tapa arjesta irrottautumisesta, mutta irtautuminen voi tapahtua myös mielikuvien tasolla. Pelkkä kuva mielipaikasta voi saada irtautuminen tunteen aikaan. Lähiympäristön puistot ja metsät ovat hyviä kohteita arjesta irrottautumiseen. (Salonen, 2005, s. 68)

Jatkuvuuden kokemuksessa ihminen menee ns. ”kokonaan toiseen maailmaan”, paikkaan, joka tuntuu muodostavan oman maailmansa. Paikka voi olla lähellä, mutta tarjoaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa ja kokea myönteistä rajatomuutta. Luonnossa ollessa jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa tunteen, että on yhtä paikan kanssa. Ympäristön ja henkilön rajat häviävät ja sulautuminen paikkaan mahdollistuu. Terapeuttisesti parhaimmillaan ihminen saa kokemuksen yhteydestä ympäröivään luontoon kokematta kuitenkaan hajoamisen tunnetta. (Salonen, 2005, s. 68–69)

Yhteensopivuuden kokemus määrittyy ihmisen tarpeiden ja ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien väliseksi tasapainoksi. Tunne ympäristön sopivuudesta itselle syntyy, kun yksilön tavoitteet ja tunne itsestä ovat yhtä ympäristön kanssa. Tämä yhteensopivuuden kokemus on merkittävin elvyttävyyden eri olemuksista. Vaikka paikka tarjoaisi mahdollisuuden lumoutumiseen, jatkuvuuden ja arjesta irtautumisen tunteeseen, ei elpymistä välttämättä tapahdu, jos paikka ei muuten tunnu omalta. Häiriötekijät ympäristössä, kuten taustamelu, voivat pilata elpymiskokemuksen. (Salonen, 2005, s. 68–69)

Erilaiset ympäristöt virittävät näitä elvyttävyyden elementtejä hyvin eri tavoin. Mitä enemmän ympäristö tarjoaa näitä elementtejä, sitä elvyttävämmäksi se koetaan. Kun näitä elementtejä on ympäristössä riittävästi, ihminen voi virittäytyä mietiskelevään mielentilaan, jossa ajatukset selkiytyvät ja keskittyminen on helpompaa. (Aura, Horelli ja Korpela, 1997)

Ympäristösuunnittelussa voidaan hyödyntää Ulrichin tutkimustuloksia siitä, millaisia ovat ihmisten suosimat luontomaisemat. Maisemaa suositaan seuraavilla ominaisuuksilla;

- näkymä ei ole liian monimutkainen tai yksinkertainen
- maisemalla on rakenne, muoto tai kiintopiste, johon huomio kohdistuu
- näkymällä on syvyyttä ja maiseman ”sisään” voidaan mennä
- maan pintarakenne on tasalaatuinen ja mahdollistaa liikkumisen
- näkymää peittää jokin osatekijä, Kaplan kutsuu tätä mysteerin tunnuksi ja lupaukseksi lisäinformaatiosta
- maisemassa ei ole uhkatekijöitä kuten jyrkänteitä
- pääsisältönä on kasvillisuus ja vesistö

(Salonen, 2005, s. 69–70)

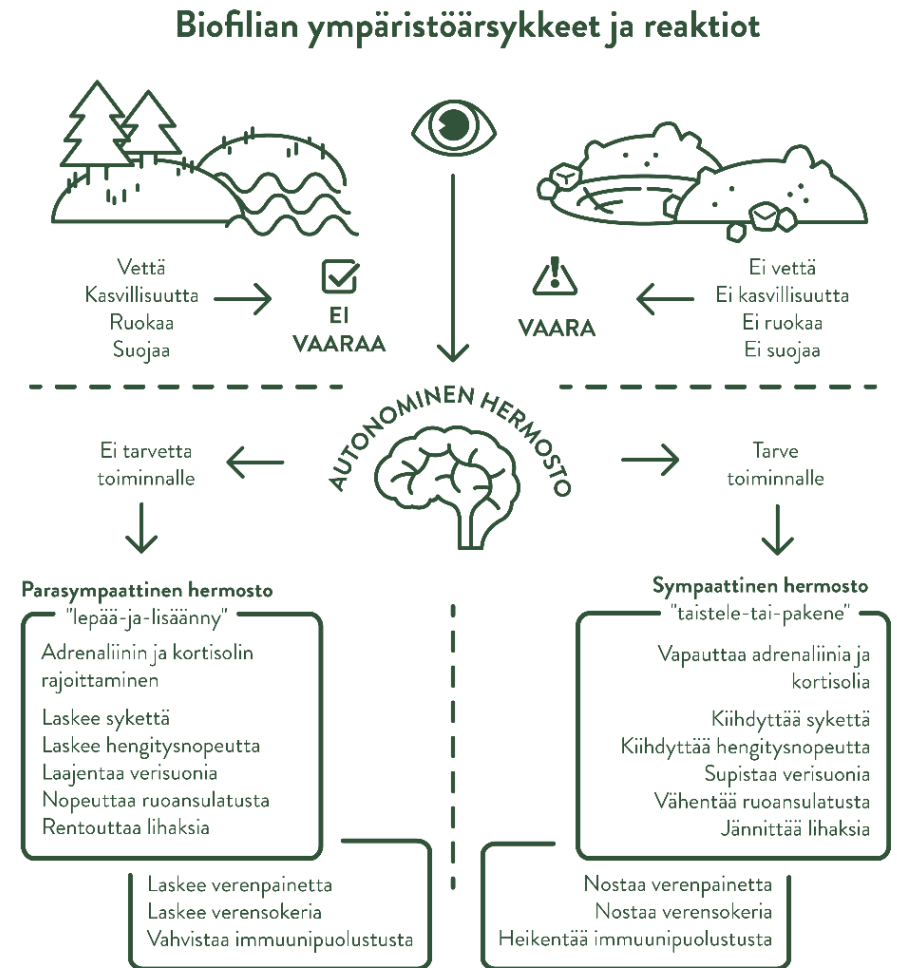


2.2. Biofilia

Vaikka ihminen arvostaa luonnollista ympäristöä ja vihreyttä todellisuudessa nykyihminen viettää noin 90 % ajastaan sisätiloissa ja on vieraantumassa yhteydestään luontoon. Tämä on osaltaan vaikuttanut sekä fysiologiseen että mentaaliseen terveyteemme. Elimistömme on kehittynyt tiiviissä yhteydessä ympäröivän luonnon kanssa ja hermostomme reagoi edelleen vahvasti ympäristöön, vaikka emme sitä itse aina tiedostakaan. (Aura, Horelli, Korpela, 1997)

Ihmiselle on ollut luontaista hakeutua elvyttäviin luontoympäristöihin. Biologi Edward O. Wilson loi tälle ihmisen luontaiselle taipumukselle käsitteen 'biofilia'. Se tulee kreikan kielen sanoista 'bios', orgaaninen elämä ja 'philia', joka on yksi neljästä muinaisesta sanasta rakaudelle. Lajin säilymiselle on ollut tärkeää hakeutua elinvoimaisille alueille; luonnon vihreys ja vesistöt ovat viestittäneet meille turvasta ja hyvinvoinnista, kuten riittävästä ravinnosta ja juomavedestä. Tämä luontainen mieltymys hakeutua elinvoimaisille alueille on kehittynyt ihmisille vuosituhansien aikana, toisin kuin nykyinen urbaani ja tekninen elinympäristömme, joka on aisteillemme verrattain uusi ja vieras. Tiedostamalla tämän meille luontaisen taipumuksen ja luonnon hyvää tekevät vaikutukset, voimme hyödyntää luonnon elementtejä myös ympäristömme suunnittelussa.

Huomioimalla suunnittelussa riittävä luonnonvalo, kasvillisuus, luonnolliset materiaalit ja muodot voidaan tuoda luonto lähemmäs ihmistä myös rakennetussa ympäristössä. (Kellert ja Calabrese, 2015)



Kuva 2. Autonominen hermosto reagoi ympäristöärsykkeisiin. (Naava)

2.3. Biofilinen suunnittelu

Biofilisen suunnittelun tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa ihmisen luontaista yhteyttä luontoon modernissa rakennetussa ympäristössä. Vaalimalla tätä luontaista yhteyttä, voimme vaikuttaa sekä ihmisten että ympäristön hyvinvointiin. Luotoyhteytensä tiedostanut ihminen ymmärtää luonnon- ja ympäristönsuojelun tärkeyden ja todennäköisesti myös pitää hyvää huolta itsestään ja ympäristöstään. Biofilisen suunnittelun onnistunut soveltaminen edellyttää tiettyjen peruseriaatteiden johdonmukaista noudattamista;

- suunnittelu vaatii toistuvaa ja jatkuvaa sitoutumista luontoon
 - suunnittelu keskittyy ihmisen evoluution aikana kehittyneeseen sopeutumiseen luontoon, jolla edistetään terveyttä, kuntoa ja hyvinvointia
 - suunnittelu kannustaa emotionaalisen kiintymyksen luomista ympäristöön
 - suunnittelu edistää ihmisten ja luonnon välistä positiivista vuorovaikutusta yhteisöissä
 - suunnittelussa kannustetaan toisiaan vahvistaviin, yhdistäviin ja integroitaviin arkkitehtuurisiin ratkaisuihin
- (Kellert ja Calabrese, 2015)



Kuva 3. Biofilisessä suunnittelussa tuodaan luonnon elementit rakennettuun ympäristöön.
<https://www.edntech.com/blogs/news/biophilic-design-what-it-is-and-why-it-matters>

Näiden periaatteiden soveltaminen suunnittelussa saattaa muuttaa rakennuksen ja maiseman olosuhteita lyhyellä aikavälillä, mutta ajan mittaan sen tulisi tukea ekologisesti kestävää yhteisöä.

Onnistunut biofilinen suunnittelu johtaa myös moniin fyysisiin ja henkisiin hyötyihin, kuten alentunut verenpaine ja parempi mielenterveys. Parantuneen mielenterveyden edut vaihtelevat lisääntyneestä tyytyväisyyden tunteesta ja motivaatiosta parantuneeseen ongelmanratkaisukykyyn ja luovuuteen. Nämä positiiviset mielenterveyden muutokset parantavat myös sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentävät sekä vihamielisyyttä että aggressiivisuutta.

(Kellert ja Calabrese, 2015)



2.4. Green Care

Termillä Green Care tarkoitetaan luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin ja hoidon tukena. Luontoympäristöjä on käytetty hoidon tukena kautta aikojen, kauan ennen kuin sitä tieteellisesti oli osattu edes tutkia. Jo egyptiläiset hovilääkärit saattoivat määrätä potilaille puutarhakävelyä mm. hermostollisiin sairauksiin. Myöhemmin luostareiden viherympäristöissä hoidettiin sairaita ja puutarhoissa kasvatettiin hoitoon tarvittavia yrtejä. Varhaisena esimerkkinä pidetään Belgiassa sijaitsevaa Geel'in paikkakuntaa, jonne ylirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat 1300-luvulla. Maaseudulla sijaitseva kylä hoivasi vieraitaan luontoa hyödyntäen ja on jatkanut hoivaperinteitään satojenvuosien ajan tähän päivään asti. 1700-luvun lopussa englantilaiset kveekarit perustivat York Retreat- lepokodin, jossa hermostollisista oireista kärsivät potilaat hoitivat eläimiä ja puutarhaa. 1800-luvulla maaseutu ympäristöjen rauhoittavaa vaikutusta alettiin soveltamaan myös psykiatrisessa hoidossa, kun huomattiin, miten rauhoittava vaikutus puutarhassa työskentelyllä oli. Amerikkalainen Benjamin Rush oli yksi ensimmäisiä lääkäreitä, jonka kirjoituksista mainitaan luontoympäristön, puutarhan hoidon ja työtoiminnan positiivisista vaikutuksista potilaisiin. Häntä pidetään yhtenä terapeutin puutarhaterapian perustajista. (Salovuori, 2014)

Myös Suomen ensimmäinen psykiatrinen sairaala, vuonna 1841 valmistunut Lapinlahden sairaala, on myös hyvä esimerkki ympäristön merkityksestä hoivaympäristössä. Lapinlahden sairaalaa ympäröivältä 17,5 hehtaarin merenranta-alueelta löytyy luonnonmaisemaa, hoidettua puistoa, kukkatarhoja ja hyötypuutarhaa. (Salovuori, 2014, s. 12) Psykiatristen sairauksien hoidon lisäksi myös fyysisiä sairauksia on hoidettu luontoympäristöjä hyödyntäen. Tuberkuloosin hoidossa uskottiin vahvasti raikkaan ulkoilman ja auringonvalon nopeuttavan taudista parantumista. (Salovuori, 2014, s. 17) Alvar Aallon suunnittelema vuonna 1933 valmistunut Paimion tuberkuloosiparantola on näistä tunnetuin. Parantola on rakennettu keskelle kaunista mäntykangasta ja rakennuksen suunnittelussa on huomioitu luonnonvalo ja luonnon näkymät rakennuksen eri tiloista. Rakennuksessa konkretisoituu hyvin Aallon suunnittelufilosofia:

”Tarkoitan variabiliteettia, muuntelumahdollisuuksia, ihmisten mahdollisuuksia olla sellaisessa kanssakäymisessä ympäristönsä ja esineiden kanssa, että miljöö täyttää psykologien vaatimukset jatkuvasta uudistumisesta ja kasvusta. Yksi tavallinen nykyihmisen hermopaineen parannuskeino on ympäristön vaihdos – onhan selvää, että hänen lähin ympäristönsä on rakennettava niin, että siinä on, sanoisin melkein automaattinen, mahdollisuus alinomaiseen muutokseen.”

(Rauske, 1998, s. 11)

2.5. Green Care-menetelmät

Luontoa voidaan hyödyntää hoidon ja kuntoutuksen tukena monin eri tavoin. Terapeuttinen puutarhanhoito, eläinavusteiset toiminnot ja maatali- sekä luontoympäristöjen käyttäminen ovat toiminnan ydintä. Luontoympäristöt tarjoavat kuitenkin paljon erilaisia mahdollisuuksia ja lähes kaikkia luontoon liittyviä harrastuksia voidaan hyödyntää hoidon tukena. Mahdollisuuksia nauttia luonnosta voidaan tarjota joko rakentamalla vihreämpiä hoitoympäristöjä tai tekemällä retkiä esim. puutarhakohteisiin. Oleiluun soveltuvat luontoympäristöt antavat mahdollisuuden hetken yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen. Lumoutumisen voi kokea esimerkiksi nuotion äärellä tai auringonlaskua katsellessa. Sisätiloissa voidaan lisätä luontokuvien ja kasvien käyttöä ja somistamalla yhteistiloja vuodenaikojen mukaisella teemalla. Yksinkertaisilla ratkaisuilla voidaan rakentaa esim. vihernurkkauksia, joissa voi hetkeksi rentoutua esim. ikkunasta avautuvan luonnonmaiseman äärellä. (Salovuori, 2014)



Kuva 4. Green Care-menetelmät. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat>



3. Laitoshoito

Hoitoa, huolenpitoa tai kuntoutusta tarvitsevan henkilön sosiaalipalvelut voidaan järjestää laitoshoidona, silloin kun henkilön palveluja ei ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista järjestää hänen omassa kodissaan. Laitoshoitoa tarvitsevat ovat useimmiten ikääntyneitä, kehitysvammaisia, sijaishuoltopaikkaa tarvitsevia tai huostaanotettuja lapsia sekä päihdeongelmaisia. Palvelun tuottajana voi olla julkinen tai yksityinen sektori. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014)

Laitoshoidosta säädetään sosiaalihuoltolaissa;

22 §

Laitospalvelut

Sosiaalihuollon laitospalveluilla tarkoitetaan hoidon ja kuntouttavan toiminnan järjestämistä jatkuvaa hoitoa antavassa sosiaalihuollon toimintayksikössä. Laitospalveluja voidaan järjestää lyhytaikaisesti tai jatkuvasti, päivisin, öisin tai ympärivuorokautisesti. Pitkäaikainen hoito ja huolenpito voidaan toteuttaa laitoksessa vain, jos se on henkilön terveyden tai turvallisuuden kannalta perusteltua, taikka siihen on muu laissa erikseen säädetty peruste.

Laitospalveluja toteutettaessa henkilölle on järjestettävä hänen yksilöllisten tarpeidensa mukainen kuntoutus, hoito ja huolenpito. Hänelle on lisäksi pyrittävä järjestämään turvallinen, kodinomainen ja virikkeitä antava elinympäristö, joka antaa mahdollisuuden yksityisyyteen ja edistää kuntoutumista, omatoimisuutta ja toimintakykyä.

(Sosiaalihuoltolaki, 2014)

Laitoshoito voi olla myös lyhytaikaista ja kuntouttavaa, tällä pyritään tukemaan ihmisten kotona selviytymistä ja hoitavan omaisen jaksamista. Tällä halutaan ehkäistä pysyvän laitoshoidon tarvetta. Lyhytaikaishoitojaksot voivat olla säännöllisiä, vuorotellen kotona asumisen kanssa tai ne voivat olla satunnaisia vain tarpeen mukaan sovittuja.

Pysyvään laitoshoitoon päädytään, kun henkilölle ei voida järjestää hänen tarvitsemaansa ympärivuorokautista hoitoa turvallisesti kotona tai palveluasunnossa. Hoitoon sisältyy ravinto, lääkkeet, hygienia, vaatetus sekä sosiaalista hyvinvointia tukevat palvelut. Laitoshoitoa tarjoavat vanhainkodit ja terveyskeskusten vuodeosastot ja erilaiset järjestöjen ylläpitämät hoivakodit sekä yksityiset yritykset.

Vanhusten hoidossa on tapahtunut 2000-luvulla merkittävä rakenteellinen muutos: yhä useampi ympärivuorokautiseen hoitoon päätyvä vanhus asuu tehostetun palveluasumisen yksiköissä. Sen sijaan perinteistä laitoshoidoa on purettu. Vanhainkoteja on yhä vähemmän, ja kunnat ovat myös vähentäneet terveyskeskusten vuodeosastoilla annettua pitkäaikaishoitoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastot kertovat, että ympärivuorokautisessa hoidossa oli vuoden 2018 lopussa yhdeksän prosenttia 75-vuotta täyttäneistä. 75-vuotiaista ja sitä vanhemmista 7,6 prosenttia asui tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

(Sutinen, 2019)

3.1. Hoitolaitostilat

Omien huomioideni perusteella useiden hoitolaitosten perusrakenne on melko samanlainen palveluntarjoajasta riippumatta. Huoneet ovat yleisesti yhden hengen huoneita ja kooltaan noin 25 m², sisältäen esteettömän wc- ja pesutilan. Huoneet ovat usein pitkien käytävien molemmin puolin ja matka yhteistiloihin voi olla verraten pitkä, mikä voi olla haastavaa osalle asukkaista. Yhteistiloissa on jo enemmän vaihtelua ja mitoitus vaihtelee todella paljon. Osa on hyvin ahtaita ja sokkeloisia, kun taas osa hyvinkin avaria mutta valitettavan usein liian laitosmaisina. Hoivatilojen yhteistiloista puuttuu kodinomaisuus ja virikkeellisyys. Usein ainoa ympäristön tarjoama virike näyttää olevan televisio, jonka äärelle asukkaat kerätään. Varsinkin vanhempien hoivalaitosten suunnittelun lähtökohtana on ollut ehkä enemmän tilojen toiminnallisuus työntekijöiden kannalta, kuin asukkaiden viihtyvyys.

3.2. Esteettömyys laitostiloissa

Hoivalaitosten tärkeimmät tilat esteettömyyden kannalta ovat yhteistilat, kulkuväylät eri tilojen välillä ja asukashuone sekä esteetön wc ja pesuhuone. Lisäksi on suotavaa, että esteettömästi pääsee myös muihin tiloihin, sillä asukas voi saada mielekästä tekemistä esim. osallistumalla keittiötöihin tai pyykinpesuun. Oma suunnitteluni keskittyy tässä työssä lähinnä yhteistiloihin, asukkaan omaan huoneeseen ja käytäviin, joten käsittelen esteettömyyttä ainoastaan niiden osalta.

3.2.1. Yhteistilat

Esteettömyysasetuksen (6§) mukaan asuinrakennuksen yhteisten tilojen sekä niiden kiinteän kalustuksen ja varustuksen on sovellettava liikumis- ja toimisesteiselle henkilölle. On huomioitava tilojen ja varusteiden mitoitus, sijoittelu, havaittavuus ja käytettävyys esteettömästi. Yhteistilat sijoitetaan niin että ne ovat helposti saavutettavissa, mutta toiminnan aiheuttama häly ei saa häiritä muita asukkaita. Tilojen yhteyteen täytyy sijoittaa esteetön wc. (Kilpelä, s. 108) Ryhmäkodin yhteistilat tulisi jäsenellä luonteeltaan erilaisiin osiin, joita voidaan käyttää eri toimintoihin. Tilat suunnitellaan niin, että asukkaat voivat halutessaan valita eri kulkureittejä. Näiden kulkureittien tulee olla selkeitä ja helposti hahmotettavia.

Hahmottamista voidaan parantaa sekä materiaali- että värivalinnoilla. Muistisairaat tarvitsevat ympäristön, joka tukee yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä, asukkaan muistia ja orientoitumista sekä ottaa huomioon asukkaan persoonallisuuden. (RT 93-11134 s. 10)

3.2.2. Ovet ja sisäiset kulkuväylät

Esteettömyysasetuksen (4§) mukaan rakennuksen sisäisellä kulkuväylällä olevan oven ja aukon, porraskäytävästä asuntoon johtavan oven sekä palveluasumiseen tai tuettuun asumiseen tarkoitetun asunnon wc- ja pesutilan oven vapaan leveyden on oltava vähintään 850 mm. Liikkuminen tiloissa on vaivattomampaa, kun oviaukot ovat leveämmät. Kulku oviaukosta käytävälle on toimiva, kun käytävän ja oviaukon vapaiden leveyksien summa on vähintään 2300mm. (Kilpelä, 2019, s. 43) Esteettömyysasetuksen (5§) mukaan asuinrakennuksen yleisten tilojen sisäisen kulkuväylän on oltava helposti havaittava, pinnaltaan tasainen ja luistamaton. Helppo havaittavuus toteutetaan esimerkiksi tummuus- ja materiaalikontrastin avulla. Toisiinsa liittyvien lattiamateriaalien välisen kitkan on oltava sama, ettei pinnalta toiselle siirryttäessä liukastu tai kompastu. (Kilpelä, 2019 s. 51)

3.2.3. Asuinhuone

Asukkaan yksityinen asuintila muodostuu huoneesta ja siihen liittyvästä kylpyhuoneesta, joiden pinta-ala on yhteensä vähintään 25 m². Makuutilat suunnitellaan siten, että pyörätuolin käytön mahdollistavat kulkuväylät ja kääntymispaikat järjestyvät. Esteetön makuuhuone tulisi mitoitaa niin, että sen kalustamiseen on useita vaihtoehtoja. Sänky olisi hyvä sijoittaa niin että siitä voi nähdä hyvin koko asuintilaan, ovelle ja ulos. (Kilpelä, 2019, s. 104) Vaadittava pyörätuolin käyttötila täyttää myös avustavan henkilön tilantarpeen sängyn ympärillä. Tilan suunnittelussa sovelletaan palvelutalon makuu- ja kylpyhuoneohjeistusta. Vaatteiden säilytystä varten tarvitaan yhdelle hengelle 600 mm syvää komerotilaa vähintään 1000 mm. Osassa komeroista tulee olla ulosvedettäviä koreja tai laatikoita. Komeroitten ja alakaappien sokkeleihin voidaan sijoittaa laatikostoja. Asunnon muunneltavuuden vuoksi suositellaan siirrettäviä, esimerkiksi lukittavin kalustepyörin varustettuja, komeroita. Yläkaapeissa voidaan säilyttää avaamattomia vaippapakka-uksia tai muita harvemmin tarvittavia tarvikkeita. Lisäksi tarvitaan naulakotilaa päällysvaatteille sekä vähintään 400 mm syvää hyllykomerotilaa esimerkiksi liinavaatteille. Naulakon yläpuolelle voidaan sijoittaa avohyllyjä tai-lokerikkoja. Osan kaapeista tulisi olla lukollisia. Ryhmäkodin asukkaille annetaan mahdollisuus sisustaa huone omilla kalusteilla ja valaisimilla. Huoneen kalusteratkaisussa voi olla varaus keittotilalle ja huoneessa ranskalainen parveke. (RT 93-11134 s. 14)

3.2.4. Esteetön wc ja kylpyhuone

Esteettömyysasetuksen (9§) mukaan asunnossa, joka on tarkoitettu palveluasumiseen tai tuettuun asumiseen, on oltava vähintään yksi wc- ja pesutila, jossa on vähintään 1500 mm:n vapaa tila. Kiinteät kalusteet on sijoitettava vapaaseen tilaan nähden siten, että liikkumisesteinen henkilö voi niitä käyttää. Kiinteistä kalusteista vapaata tilaa täytyy olla 2000 mm:n korkeuteen asti. Kylpyhuoneen suunnittelussa ja mitoituksessa otetaan huomioon avustavan henkilön ja pyörätuolin tilantarve. Seinärakenteet suunnitellaan siten, että ne kestävät tukikaiteiden, suihkuistuimen tms. apulaitteiden kiinnittämisen myös jälkikäteen asukkaan toimintakyvyn edellyttämiin paikkoihin. Toiselle puolelle wc-istuinta tarvitaan vähintään 800 mm ja lattiaan kiinnitettävän wc-istuimen taakse vähintään 150 mm vapaata tilaa. Wc-istuimen vieressä oleva suihkutila toimii vapaana tilana. (Kilpelä, 2019, s. 101, RT 93-11134 s. 8)

3.2.5. Materiaalit, värit ja valaistus

Pintamateriaalien ja niiden värien selkeillä vaihdoksilla voidaan helpottaa tilan hahmottamista. Materiaalivalinnat vaikuttavat myös tilojen akustiikkaan ja ääneneristykseen. Vaaleat pinnat lisäävät valoisuutta, ovat helpommin havaittavissa ja antavat tilalle väljemmän vaikutelman. Erityisesti suurten pintojen, kuten seinien ja katon, on hyvä olla vaaleita. Lattian on hyvä olla seiniä tummempi ja listat ja karmit voivat olla tummimmat. Oven on hyvä erottua seinästä tummempana ja ovenkarmien ovea tummempana. Mattapinnat ovat suositeltavia, sillä kiiltävät pinnat aiheuttavat häiritseviä heijastuksia ja vaikeuttavat tilan hahmottamista. Tiloihin valitaan kestäviä ja helppohoitoisia pintamateriaaleja. (Kilpelä, 2019, s. 114 ja 120)

Valaistuksen on oltava tasainen ja häikäisemätön. Suositeltava yleisvalaistuksen voimakkuus on 300-500lx. Valo ei saa häikäistä suoraan tai kiiltävien pintojen kautta. Liiketunnistimen avulla toimivat valaisimet ovat suositeltavia. (Kilpelä, 2019, s. 74) Valon laatu vaikuttaa merkittävästi värien näkemiseen sekä ympäristön hahmottamiseen. Kun valaistus on hyvin suunniteltu ja sekä tummuuskontrasteja että värejä käytetään harkitusti, saadaan halutut rakenteet ja yksityiskohdat erottumaan paremmin toisistaan ja ympäristöstään. Johdonmukaisesti käytettynä värit sekä ohjaavat että opastavat yhdessä valaistuksen ja materiaalivaihdosten kanssa. Vaaleat ja valoa hyvin heijastavat värit aikaansaavat tilavan ja valoisan tunnelman. Voimakkaita värejä, kuvioiteja ja tummia pintoja käytetään harkiten. Suunnittelussa täytyy huomioida myös se että, ikääntyminen vaikuttaa värien näkemiseen ja esimerkiksi sininen nähdään usein harmaana. (Kilpelä, 2019, s. 113)



3.3. Laitoshoidon tulevaisuus

Tulevaisuudessa ihmiset elävät yhä pidempään ja ovat myös edeltäviä sukupolvia terveempiä. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa eliniän odote on kasvanut tasaisesti ja oli vuonna 2018 syntyneillä pojilla 79-vuotta ja tytöillä 84-vuotta. Terveiden vuosien arvio on vastaavasti miehillä 59- ja naisilla 57-vuotta. Yli 70-vuotiaiden terveenä elävien osuus on viime vuosina lisääntynyt ja yhä useampi asuu kotonaan pidempään. (Sitra, Megatrendit 2020)

Suomessa sotien jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat tulossa elämän vaiheeseen, jossa he tarvitsevat yhä enemmän erilaisia asumisen apupalveluja ja hoivaa. Vanhuksille suunnattujen palvelujen suunnittelun kannalta erityisesti muutokset ikäluokassa 65–74-vuotiaat, ennakoivat tulevaa palvelutarvetta. Suuret ikäluokat ovat kuitenkin ohimenevä ilmiö; tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan tämä ikäluokka alkaa pienentyä jo vuosien 2020–2025 aikana. Ikäluokka vähenee merkittävästi vuoteen 2040 mennessä Uudenmaan maakuntaa lukuun ottamatta. Vaikka seniori ikäluokat tulevaisuudessa pienenevät on huoltosuhde tulevaisuudessakin meille ongelmallinen laskeneen syntyvyyden vuoksi. Kymmentä työikäistä kohtaan on ollut melko tasaisesti noin viisi ei-työikäistä 1970-luvulta 2010-luvulle. Kun taas vuonna 2018 ei-työikäisiä oli kuusi kymmentä työikäistä kohden, ja nykyisen väestöennusteen mukaan vuonna 2050 heitä on jo seitsemän. (Sitra, Megatrendit 2020)

Tulevaisuudessa joudumme siis hoitamaan seniori-ikäluokkia nykyistä pienemmillä resursseilla. Tämä johtaa siihen, että joudumme yhteiskuntana ratkaisemaan, pystymmekö tarjoamaan nykyisiä sosiaalipalveluja jatkossa yhtä kattavasti. Melko varmasti sekä työn tuottavuutta että tarjottuja palveluita täytyy tehostaa nykyisestä.

Nykyiset hoitolaitokset vastaavat huonosti asiakkaiden palvelun tarpeeseen. Tulevaisuudessa kotona asuminen elämän loppuun asti tulee lisääntymään eikä nykyisen kaltaisia hoitolaitoksia tarvita samassa mittakaavassa. Jos kuitenkin käy niin että asuminen ei enää onnistu kotona esim. muistisairauden vuoksi, asumistiloissa tulisi ottaa yhä enemmän huomioon yksilön toiveet ja mieltymykset. Kunnallissalan kehittämissäätöön julkaisussa- ”Sote – pyramidista palveluverkkoon. Ikääntyminen ja niukka tulevaisuus”, arvostellaan voimakkaasti nykyistä laitoshoidoa. Ahtaat ja virikkeettömät laitosympäristöt edistävät asukkaiden rappeutumista eivätkä toteuta lain edellyttämää kuntoutusta. Hoitolaitosten rakenne on säilynyt lähes muuttumattomana kansanterveyslain alkuajoista lähtien; malli on 50 vuoden takaisesta kunnalliskotien sairausosastojen mitoitukselta. Ahtauden perinne siirtyi kunnalliskotien kautta terveyskeskuksiin ja niistä edelleen vanhusten asumisjärjestelmään. Tämä rakenne ei sovellu pitkäaikaiseen asumiseen; niistä puuttuu kodinomaisuus, virikkeellisyys eivätkä ne kuntouta asukkaitaan vaan tekevät heistä entistä passiivisempia. Myös asukkaiden tarve turvalliseen ulkoiluun omatoimisesti ei onnistu suuressa osassa laitoksia. (Vauramo ja Ryyänen, 2021)

Aalto yliopiston arkkitehtuurin professori Jarmo Suominen visioi tulevaisuuteen uudentyypistä palvelukorttelimallia, jossa vanhusten palvelukodit ja niiden tuottamat palvelut tuodaan osaksi taajaman elinvoimaa. Myös rakennuksen muotoa pitää kehittää; hoitokodit tarvitsevat leveärunkoisia ratkaisuja ja oleskelutiloja täytyy avartaa. Oleskelutiloille Suominen esittää kolme vaatimusta: mahdollisuus ruokailla, katsella televisiota ja seurustella rauhassa vierailijoiden kanssa. Kohtuullisena vaatimuksena suunnittelijoille hän pitää, että aulatilat ovat osa avotilaa ja mahdollistavat esimerkiksi kuoron vierailun tai merkkipäivän järjestämisen. Ahtaalle rakentamiselle täytyy löytyä parempia ja toimivampia ratkaisuja. Suominen suosittaa että, hoitolaitoksessa on oltava asukkaan käytössä pinta-alaa vähintään 35 m² sekä yhteistiloja varten 7 m². Ulkoilumuodollisuuksia on parannettava nykyisestä ja jokaiseen laitoshoittoa tarjoavaan rakennukseen tulisi kuulua suljettu sisäpiha, jonne asukkailla on vapaa pääsy. (Vauramo ja Rynnänen, 2021)

Nykyisten hoitolaitosten ahtaista ja koppimaisista asuinhuoneista täytyy pikaisesti päästä eroon ja kehittää tilalle asuintiloja, jotka edistävät asukkaidensa fyysistä sekä henkistä hyvinvointia ja parhaassa tapauksessa kuntouttavat asukkaansa vielä ainakin osittaiseen omatoimiseen elämään. Erilaiset dementiakylät tulevat tulevaisuudessa myös yleistymään. Niissä asukkaat voivat jatkaa itsenäistä elämää turvallisesti muistisairaudesta huolimatta. Suunnittelijoiden tehtävänä on varmistaa, että sosiaalihoitolain kohta turvallisesta, kodinomaisesta ja virikkeitä antavasta elinympäristöstä toteutuu, kun hoitolaitostiloja suunnitellaan.



3.3.1. Tulevaisuuden ratkaisut

Suurin osa ihmisistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Asuinalueet tulisi suunnitella sellaisiksi, ettei niistä olisi ikääntymisen vuoksi pakko muuttaa pois. Riittävien palvelujen ohella asuinalueilla tarvitaan yhteisöllistä tukea ja mahdollisuuksia osallistua yhteisön toimintaan. (Rappe, 2018, s. 31) Erilaiset yhteisölliset asuinratkaisut ovat yksi osatekijä, joka mahdollistaa turvallisen vanhuuden omassa kodissa pidempään. Yksinäisyys ja turvattomuus ovat suurimpia ongelmia vanhusten yksin asumisessa. Turvaa ja tukea yksin asumiseen voidaan tulevaisuudessa tarjota myös erilaisten uusien teknologisten ratkaisujen turvin. Teknologiayritys Haltian Oy esimerkiksi kehittää dataa keräävä alustaa, joka kokoaa tietoa ympäristöstä langattomasti erilaisten sensorien avulla. Tämä uusi teknologia voi tulevaisuudessa mahdollistaa turvallisen asumisen kotona pidempään, kun anturit seuraavat asukkaan elämää biodatan, lääketiedon ja ympäristödatan avulla. Sensorien avulla saadaan tietoa asukkaan ravinnon ja lääkkeiden saannista ja muutoksiin voidaan reagoida tarvittaessa nopeasti. Olosuhteiden lisäksi sensorit tunnistavat jopa asukkaan mielialan. Esimerkiksi stressaantuneen tai ahdistuneen vanhuksen hoitajille ja omaisille voidaan lähettää viesti ja he voivat reagoida tähän ottamalla yhteyttä vanhukseen tai vieraillemalla hänen luonaan. (Mikkola, 2020)

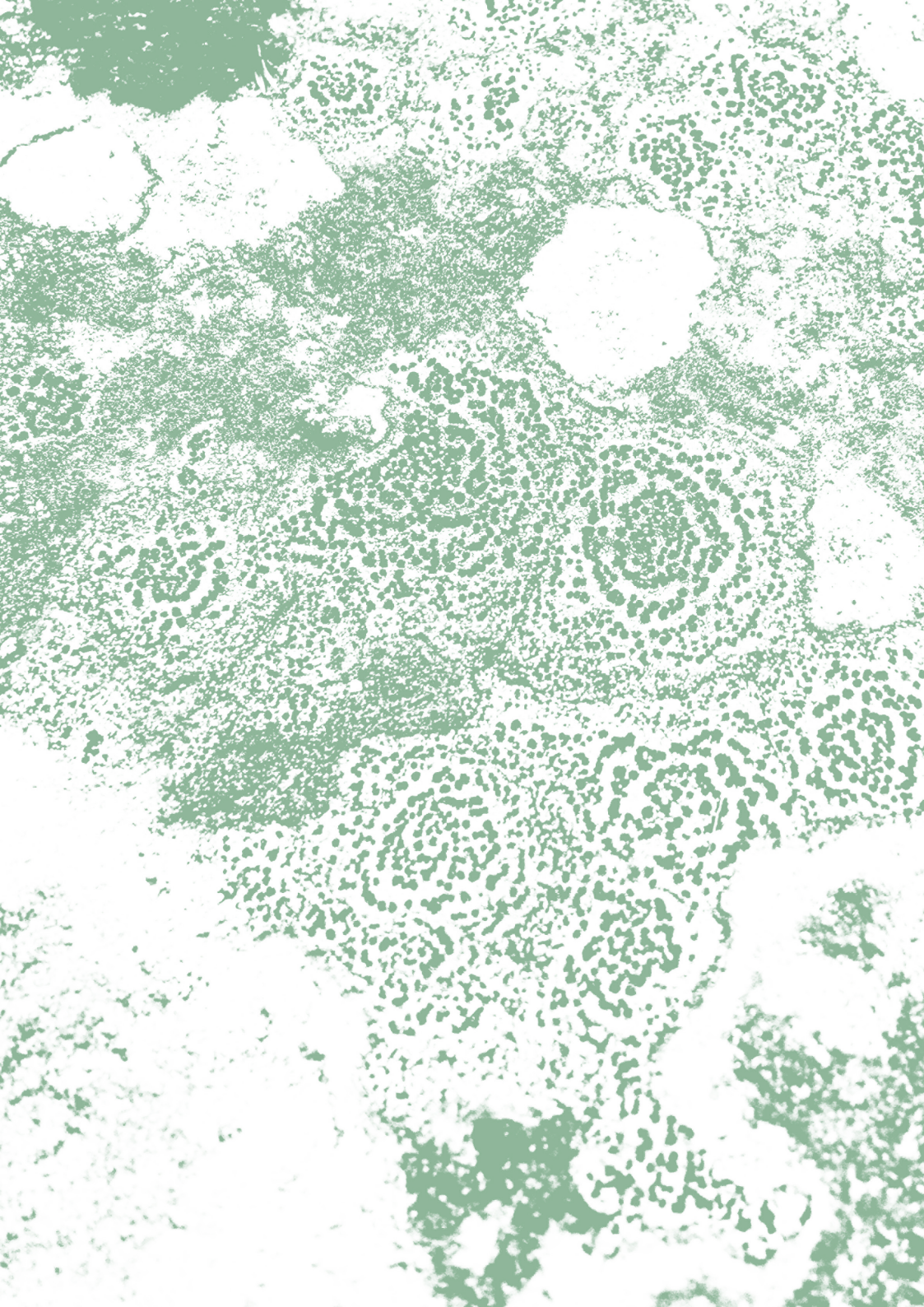
Samat ratkaisut voivat osittain helpottaa hoitajapulaa myös hoitolais-
topuolella ja sairaaloissa. Kun asukkaiden ja potilaiden hyvinvointia voidaan valvoa myös etänä sensorien keräämän datan turvin, niin aikaa jää enemmän vuorovaikutukseen hoitajien ja asukkaiden välille. Eri työvaiheita voidaan myös automatisoida kuten lääkkeiden lajittelu ja annostelu. Myös tavaratilauksia voidaan tehdä automaattisesti, kun tieto tarvikkeen loppumisesta tulee järjestelmään. Sensorien avulla saadaan tietoa mm. tilan siisteydestä ja siivoojat voidaan tilata tarpeen mukaan ja kohdennetusti juuri sinne mihin heitä erityisesti tarvitaan. (Akimo, 2020)

Hoitolaitoksiin joutuneiden ihmisten yhteyttä ympäröivään luontoon voidaan tulevaisuudessa tukea erilaisilla lisätyn todellisuuden ratkaisuilla. Luonnon elementtejä sisältäviä aistihuoneita on jo nyt monissa hoivakodeissa, mutta tulevaisuudessa ne voisivat olla yhä enemmän interaktiivisia ja osa talon muuta tekniikkaa. Helsingissä Kustaankartanon seniorikeskuksessa keväällä 2020 toteutettua multisensorista aistihuonetta testasivat keskuksen asukkaat. Aistihuoneessa vierailu stimuloi ja rauhoittaa kävijöiden aisteja interaktiivisen älyseinän, juoksevan veden, tuoksujen ja erilaisten luonnonmateriaalien avulla. Tämän lisäksi Helsingissä kokeiltiin VR-lasien tarjoamaa luontoelämystä muistisairaille. Kokeilun tutkimustuloksista on nähtävissä, että muistisairaiden ikäihmisten psyykelääkkeiden käyttö, masennus ja ahdistuneisuus vähenivät aistihuonekokeilun aikana. Koeryhmässä olleiden asukkaiden terveydentilan vakaus parani ja aistihuone tuki muistisairaiden kognitiivisia kykyjä. VR-laseilla koetut luontoelämykset puolestaan vähensivät koeryhmän levottomuutta ja ne koettiin rentouttavina. Päähän puettavien lasien käyttö ei myöskään aiheuttanut muistisairaille ahdistusta tai pelkoa. (Lange, 2020)

Mikään tekninen ratkaisu ei kuitenkaan voi täysin korvata aitoa vuorovaikutusta ihmisten välillä, eikä mikään tekninen laite voi myöskään korvata aitoa luontokokemusta. Uutta teknologiaa on käytettävä ainoastaan tukemaan ja turvaamaan asukkaan omatoimista elämää. Tulevaisuudessa tavoitteena on luopua ns. laitospaisista hoitolaitoksista ja siirtyä enemmän tuettuun ja yhteisölliseen asumiseen. Kun väestö elää pidempään terveenä ja omassa kodissaan, tulee asuinyhteisöjä kehittää niin, että ne mahdollistavat kotona asumisen turvallisesti ja laadukkaasti mahdollisimman pitkään.

Myös asuinalueiden ympäristöön tulee kiinnittää enemmän huomiota. Kaavoituksessa olisi huomioitava ympäröivä luonto ja viheralueet niin, että ne tukevat yhteisön luontoyhteyttä paremmin. Ympäristössä täytyy olla mahdollisuuksia liikkua turvallisesti ja esteettömästi luontoihteiden lähetyillä. Puistoja ja muita viheralueita täytyy kaavoittaa riittävästi erityisesti alueille, joissa on vanhuksille ja muille erityistukea vaativille ryhmille suunnattuja asuntoja. Kun elinympäristö vanhuuden tai sairauden myötä rajoittuu, on erityisen tärkeää, että se mahdollistaa esteettömän yhteyden lähiluontoon.

Tulevaisuuden kaupungit ovat toivottavasti vihreämpiä, keidasmaisia ihmisten kohtaamispaikkoja. Raskas liikenne niissä olisi rajattua ja kaupunkien kadut enimmäkseen pyöräteiden, kävelykatujen ja puistojen kattamia. Katoilla olisi viheralueita ja kasvihuoneita, joissa yhteisöt voivat viljellä kasviksia ja viettää aikaa. Yhteisöllisissä talonyhtiöissä asumisen kotona turvallisesti onnistuisi pidempään ja valvontatekniikkaa voitaisiin lisätä asukkaiden tarpeen mukaan. Tulevaisuudessa sairaalalaisista kunnan hoitolaitoksista on siirrytty täysin kodinomaisiin hoivakoteihin ja dementia-kyliin, jotka mahdollistavat asukkaidensa luonnonläheisen, turvallisen ja arvokkaan vanhuuden.



4. Ideointi- Benchmarking

Työn ideointi lähti liikkeelle tutustumalla jo olemassa oleviin ratkaisuihin ja etsimällä uusia tapoja, miten luontoelämys voitaisiin toteuttaa sisätiloissa. Kävin tutustumassa aistihuoneeseen Vantaalla Haltija Groupin tiloissa ja viherseiniä valmistavan Naavan toimistolla Helsingissä. Kempeleessä kävin tutustumassa juuri valmistuneeseen muistisairaille suunniteltuun hoivakotiin. Korona vaikeutti toteuttamista kaikkia suunniteltuja vierailuja mutta olen hyödyntänyt paljon aiheesta kirjoitettuja artikkeleita. Olen myös hyödyntänyt omia huomioitani muistisairaana omaisena vieraillessani useissa eri hoivakodeissa viimeisten kolmen vuoden aikana.

Elämä hoivakodissa on hyvin rajoitettua, hoitajien aika on rajallista ja ulkoilut eivät toteudu aina sovitusti. Luontoelementtien tulisi olla helposti saatavilla ilman avustajaa ja luonnollinen osa sisustusta. Ne eivät kuitenkaan voi olla liian voimakkaita ja hallitsevia, jotta asumisen kodinomaisuus ei kärsi. Ei ole tarkoituksenmukaista tehdä sisätilasta ulkotilaa, vaan hienovaraisesti herätellä ihmisen aisteja luonnon elementtejä hyödyntäen.

4.1. Luontoaiheita taiteen muodossa

Taidetta on hyödynnetty paljon laitostilojen viihtyvyyden parantamisessa ja se on hyvä tapa tuoda myös luontoelementtejä sisätiloihin. Jotta taide toimisi biofilian periaatteiden mukaisesti parhaiten se ei saa olla liian abstraktia, mutta tämän määrittäminen voi olla haastavaa. Taide on kuitenkin hyvin henkilökohtainen kokemus ja vaikka teos voi vaikuttaa toiselle katsojalle hyvin abstraktilta se voi silti herättää toiselle muistoja luonto kokemuksesta ja vaikuttaa meihin hyvin syvästi. Useita luontoaiheisia teoksia sisältää mm. Espoon modernin taiteen museon Emman toteuttama taidepolku Espoon uuden sairaalan aulatiloiissa ja potilashuoneissa.

Kuva 5. Ketohankikki, Hanna Vihriälä, Espoon uusi sairaala aula



Aulatilassa on esillä Hanna Vihriälän teos Ketohankikki, joka on muovihelmistä ja vaijerista koottu teos. Ruokalan puolella on saman taiteilijan teos Suolaheinä. Tämä idea voisi toimia myös esim. pilarien ympärillä luomassa ns. puunlehvästöjä. Näitä voisi myös valaista vuodenaikojen mukaisesti eri värein.

Odotustilassa on vaihtuva videoteos. Yksi valituista on Renja Leinon videoteos Happy Hour, jossa on kuvattu lintujen talviruokintapaikkaa ja taustalla kuuluu myös linnunlaulua. Videot sopivat hyvin tukemaan luontoyhteyttä, sillä tiedetään, että todellinen luontokuva on vaikutukseltaan elvyttävämpi kuin kuvaileva taideteos.

Kuva 6. Happy Hour, Renja Leino, Espoon uusi sairaala, odotusaula



Aamu Songin ja Johan Olinin suunnittelema Maljakkopuu tuo luontoa imitoivan puuelementin sisätilaan käytännöllisellä tavalla. Oksille asetellut lasimaljakot voi ottaa käyttöön kukille potilashuoneisiin, mutta teoksen orgaaninen muotokieli on suora viittaus luontoon. Oikein valaistuna teos toisi myös oksien varjoja pinnoille.

Itselleni heräsi ajatus kirkkaista laseista, joita voisi vuodenaikojen mukaan valaista eri värein. Talvella sinisellä, kevästä kesään vihreän vaaleista sävyistä tummiin ja lopulta ruskan sävyin.



Kuva 7. Maljakkopuu, Aamu Song ja Johan Olin

4.2. Aistihuoneet ja virtuaalinen todellisuus

Erilaisia aistihuoneita on käytetty hoivakodeissa jo kauan. Tilan avulla on tarkoitus herätellä kaikkia ihmisen aisteja, jolloin kokemuksesta tulee kokonaisvaltaisempi. Aistihuoneissa on käytetty hillitympää ja aistillisempää valaistusta, erilaisia luonnon ääniä linnunlaulusta vedensolinaan ja erilaisia kosketeltavia luonnonmateriaaleja. Uutena aistihuoneisiin ovat tulleet erilaiset seinille heijastettavat videot sekä interaktiiviset pinnat, jotka reagoivat kosketukseen. Myös VR-laseilla saadaan lisättyä kokemuksen intensiivisyyttä, kuten jo aiemmin mainitsemissani Kustaankartanon aistihuonekokeilussa tehtiin. Aistihuoneissa ääni ja video voidaan sovittaa aina jokaisen asukkaan tarpeiden ja kunnon mukaan ja näin luoda puitteet juuri sopivalle terapiaympäristölle.

Vierailullani Haltija Groupin tiloissa sain testata heidän aistihuonettaan. Aistihuoneesta löytyy videoprojektorin lisäksi säädettävä valaistus, tuuletin, kuituoptikkaa ja kuplaputki. Näitä kaikkia voi säätää erikseen ja käyttää haluamallaan tavalla yhdistellen. Videon voi katsella halutessaan äänimaailman mukaisesti värähtelevällä säkkituolilla ja lisätä tuulettimen avulla tilaan myös tuntemuksen tuulenvireestä. Tilan valaistuksen väriä voidaan muuttaa videoiden mukaan. Käyttö onnistuu erillisen ohjaimen tai tabletin kautta.

Kuva 8. Aistihuoneissa voi katsella luontoaiheisia videoita. (Haltija Group Oy)



Helsingin uuden lasten sairaalan sisustukseen on lisätty virtuaalista luontoa. Vastaanotto aulan keskellä on iso virtuaaliakvaario, jonne lapsi voi halutessaan skannata uiskentelemaan itse piirtämänsä kalan. Sairaalaan on luotu jokaiseen kerrokseen myös oma teema ja äänimaailma; on esim. avaruus ja viidakoteema. Viidakon äänten joukossa voi kuulla esimerkiksi Sound in New Media-maisteriohjelman opiskelijan Indonesian-lomalla äänittämiä, aitoja viidakon ääniä.

Meri-kerroksessa puolestaan voi kuunnella Harakan saaren merilintujen ääntelyä ja ykköskerroksen akvaarioiden lähellä laineen liplattusta rantakiviä vasten. Äänet kuuluvat kerroksissa pienellä alueella, ja opiskelijoiden koodaama äänimoottori luo algoritmin avulla aineksista aina hieman erilaisen äänitekstuurin, kuuliansa yllättäen. Aivan kuten luonnossakaan, äänet eivät toistu aivan samanlaisina. (Aalto yliopisto, 2019)

Kuva 9. Virtuaaliakvaario, Uusi lasten sairaala.



Jos mahdollisuutta aitoon luontoyhteyteen ei ole, niin lisätty todellisuus ja aistihuoneet voivat luoda korvaavan kokemuksen luonnosta tai ainakin herättävät siitä muistoja. Suurin etu on, että jokainen voi valita oman mielipaikkansa mukaisen videon, on se sitten metsäpolku tai merenranta. Tulevaisuudessa sekä sairaalan potilashuoneet että hoivakotien asukashuoneet voisivat tarjota aistihuoneen elementtejä, joten siirtymää tilojen välillä ei edes tarvita. Luonnon ääniä, videoita ja tuoksua voisi olla tarjolla myös muissa tiloissa ns. aistipysäkkien tapaan. Käytävillä voisi tuoda puiston penkkejä, joihin asukas/potilas voi istahtaa kuuntelemaan linnunlaulua sekä katsella valon ja varjon leikkiä seinällä aistien samalla myös koivunlehtien tuoksun.



4.3. Materiaalit

Jotta rakennettu ympäristö tukee yhteyttämme luontoon, tulisi myös materiaali valinnoissa huomioida luonnonmukaisuus. Aidot luonnolliset materiaalit koetaan usein lämpiminä ja niiden koskettaminen koetaan miellyttävämpänä kuin keinotekoisien. Laitostiloissa täytyy kuitenkin huomioida ensin materiaalien soveltuvuus tilaan, sillä pintojen on kestettävä toistuvaa mekaanista puhdistusta ja voimakkaitakin puhdistusaineita, erityisesti sairaalataloissa. Jos tilassa ei voi käyttää esim. aitoa puulattiaa voidaan hyvin valita puuta imitoiva laminaatti tai vinyyli. Julkitilassa tämä on lähes välttämätöntä kestävyden ja huoltavuuden kannalta.

4.3.1 Puu

Puu on meille suomalaisille läheinen ja luontainen materiaali niin rakennuksissa kuin sisustuksessakin. Puuta on helppo lisätä rakennettuun ympäristöön sekä näkyvissä rakenteissa että sisustuksen pintamateriaaleissa ja kalustuksessa. Puuverhoilut tuovat tilaan kodikkuutta ja lämpöä. Puuta voidaan pitää myös terveyttä ja elpymistä edistävänä materiaalina, vaikka vielä ei täysin tiedetä, mihin nämä puun myönteiset vaikutukset perustuvat. Erilaisissa tutkimuksissa on havaittu muun muassa, että puun käyttö sisustuksessa alentaa sydämensykettä ja vähentää stressiä. Käsittelemättömien puupintojen koskettaminen koetaan miellyttävämpänä kuin teräspintojen. Puun on todettu olevan myös antibakteerinen, millä on merkitystä myös erilaisissa laitostiloissa. (Puuinfo, 2021)



Kuva 10. Puupinnoilla saadaan tilaan kodikkuutta, Vire-paneeli, Siparila.

“Puulla on yleisesti ottaen rauhoittava vaikutus. Puisten materiaalien on havaittu vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Tutkitusti pelkkä puumateriaalin tai pinnan koskettaminen tai katseleminen rauhoittaa, jos vaikutusta verrataan moniin synteettisiin materiaaleihin tai metalliin. Vaikka puumateriaalista ei pitäisikään, siihen silti yleensä reagoidaan neutraalisti. Puusta erittyy myös tuoksuja ja yhdisteitä, jotka koetaan usein miellyttävinä.”,

toteaa puun terveysvaikutuksia tutkinut erikoistutkija Riina Mui-
lu-Mäkelä Luonnonvarakeskuksesta. (Vähämaa, 2021)

Ilona Ristan suunnittelema mäntymetsää kuvaava puureliefi on todella näyttävä sisustuksellinen elementti, jossa puunkäyttö ja taide yhdistyvät. Tausta valaistuksella voitaisiin luoda erilaista valoa päivän ajan mukaan. Aamuruskosta keskipäivän kirkkauteen, päivän päättyessä illan siniseen hetkeen.



Kuva 11. Ilona Ristan Puureliefi Mäntymetsäseinä, OP Vallila Helsinki.

4.3.2 Tekstiilit

Sisustustekstiileissä on hyvä suosia biofilian periaatteiden mukaisesti luonnonkuituja, esim. villaa, puuvillaa, pellavaa ja nahkaa. Tekstiileillä saadaan lisättyä myös tilojen kodikkuutta ja parannettua akustiikkaa. Ikkunoita ei kuitenkaan kannata peittää paksuilla verhoilla, jotta näkymät luontoon pysyvät auki ja luonnonvaloa pääsee riittävästi sisätiloihin. Sälekaihtimet rajaavat myös näkymää ulos ja niiden tilalle voisi harkita muista vaihtoehtoja. Tekstiileissä on huomioitava sen kulutuksen kestävyys ja paloturvallisuus.

4.3.3 Kasvit

Viherkasvit ovat suora yhteys luontoon. Jos näkymät ulos eivät sisällä riittävästi luontoaiheita saadaan kasveilla lisättyä tilan viihtyvyyttä. Kasvit voivat myös parantaa sisäilmaa merkittävästi. Viherseinää valmistava Naava on kehittänyt ilman laatua parantavan viherseinän, jonka biofiltraatiossa huonolaatuinen sisäilma johdetaan orgaanisen materiaalin ja mikro-organismien läpi. Kasvien juuristossa elävät hyvät mikrobit hajottavat ilman epäpuhtaudet ravinteiksi kasveille. Naavan biofiltraatiosysteemissä ilma kiertää luonnollisen puhdistusprosessin kasvien, niiden juuriston ja mullattoman kasvualustan läpi. Huoneilma puhdistuu kiertämällä kasvien juuriston kautta ja huoneilma raikastuu. (Naava, 2020) Kasveilla voidaan tuoda sisätiloihin myös tuoksujia, esim. suopursuja ja koivunoksia. Green Care-toiminnan mukaista viljelyä voi tehdä myös sisätiloissa ja erilaiset yrttien viljelylaatikot toisivat asukkaille mielekästä puuhaa läpi vuoden.



4.4. Valaistus ja värit

Valaistuksella on merkittävä vaikutus ympäristön viihtyvyyteen, tunnelmaan ja sitä kautta ihmisten psykologiseen hyvinvointiin. Valaistusvoimakkuuden ollessa alhainen (alle 300 luksia) koetaan alhainen kellertävä värilämpötila (alle 3500K) miellyttävämpänä. Valaistusvoimakkuuden noustessa yli 1500 luksia taas neutraali ja sinertävä valo (yli 5000K) koetaan pirstävänä ja viihtyisänä. (Arnkil, 2011)

Luonnon valoa tulisi suosia mahdollisuuksien mukaan ja keinovalaistusta käyttää vasta kun luonnonvaloa ei ole tarjolla tarpeeksi tai se on välttämätöntä työnteon ja turvallisuuden kannalta. Luonnonmukaisessa valaistuksessa tulisi huomioida päivän aika ja säätää valon voimakkuus ja lämpötila sen mukaisesti.

Luonnossa valo on voimakas ja jatkuvasti muuttuva elementti läpi vuoden. Jopa kaamoksen keskellä revontulet ja kuutamo luovat voimakkaita luontoelämyksiä. Valoa voi hyödyntää sisustuksellisesti myös tilasuunnittelussa. Valaistuksen värilämpötilaa ja voimakkuutta säätäen tilaan voidaan luoda aamuauringon sarastus tai iltarusko. Muutokset valaistuksessa eivät saa kuitenkaan olla äkkinäisiä vaan niiden tulisi tapahtua mahdollisimman luonnollisesti ja vähitellen. Valaistus ei myöskään saa häikästä eikä ärsyttää aisteja liikaa. Valaistus vaikuttaa myös valittujen värien näkemiseen, mikä täytyy huomioida valaistuksen suunnittelussa.



Sisätiloissa on haastavaa luoda täysin luonnonmukaista valaistusta. Luonnossa valo on jatkuvassa liikkeessä ja muutostilassa päivän- ja vuodenajan mukaisesti. Valo siivilöityy usein myös kasvillisuuden läpi luoden ympäristöön varjoa, jotka vielä elävät tuulen mukana. Parc Paviljongissa, Hoge Veluwen kansallispuistossa Alankomaissa, on mielestäni onnistuttu luomaan valaistuksella melko näyttävä illuusio kasvillisuuden luomista varjoista rakennuksen kattoon.

Kuva 13. Parc Pavillion, Hoge Veluwen kansallispuisto (www.beersnielsen.nl)



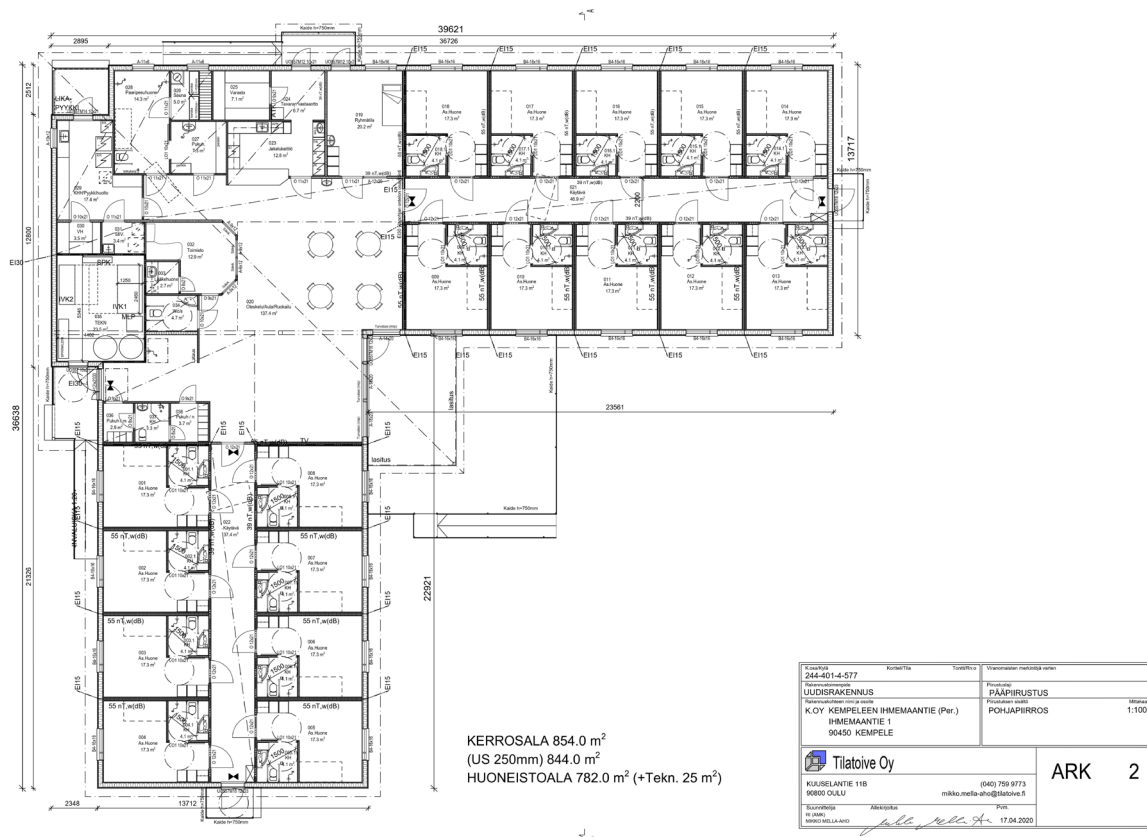
Luonnon väripaletti on laaja ja jättää suunnittelijalle paljon valinnanvaraa. Ideoita voi hakea suoraan lähiluonnosta omien mieltymystensä mukaan. Kirkkaimmat värit suomen luonnossa ovat lähinnä kausiluontoisia, kuten kevään heleä vihreys ja keskikesän runsas kukkaloisto. Kun sisustuksen perusväriskaala pidetään harmonisena ja hillittynä on siihen helpompi lisätä kausittain eri värejä ja näin rytmittää vuodenai-kojen muutosta myös värikkäällä somistuksella ja muulla vaihdettavalla sisustuksella.

Kuva 14. Luonnon väripaletti on harmoninen ja runsas (jäkälet kiven pinnassa)



4.5. Kotoisin Koti-hoivakoti muistisairaille

Pääsin vierailemaan juuri toimintansa aloittaneeseen hoivakotiin Kempeleessä. Tilojen suunnittelussa ovat olleet mukana hoiva-alalla jo vuosikymmeniä toimineet yrittäjät sairaanhoitaja Jari Ahola ja toimintaterapeutti Marjo Mäyrä sekä hoitaja ja sisustussuunnittelija Teija Puuri. Sisustuksen suunnitellut Teija Puuri on hyödyntänyt omaa työkokemustaan hoiva-alalta eri tilojen ja toimintojen suunnittelussa sekä muistisairaiden että työntekijöiden kannalta.



Kuva 15. Kotoisin Oy pohjakuva (suunnittelu Tilatoive Oy ja yrittäjät)

Muistisairaiden toimintakyky voi olla täysin normaali, joten asuinympäristössä on pyritty tarjoamaan riittävästi virikkeitä ja askareita. Sisustuksella on haettu kodinomaisuutta ja asukkaille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua kodintöihin, esim. leipomiseen, tiskaamiseen ja pyykkäämiseen. Toimintakäytäviltä löytyy paljon katseltavaa ja erilaisia jumppaohjeita, joita asukkaat voivat tehdä itsenäisesti tai ohjatusti. Käytävien päässä olevat varauloskäynnit on naamioitu ikkunoiksi, sillä muistisairas voi kokea lukitut ovet ahdistavina. Muissakin tiloissa lukitut ovet on häivytetty maalaamalla ne samaan sävyyn seinän kanssa. Pohjakaava on L-mallinen, joka on valvonnan kannalta hyvä ratkaisu, sillä toimistosta on hyvä näkyvyys sekä yhteistiloihin että käytäville.

Materiaalivalinnoissa ja kalusteissa on pyritty käyttämään paljon puuta ja valituilla maalisävyillä ja tapeteilla oli saatu luotua hyvin kotoisa ja lämmin tunnelma. Puuta jäljittävä vinyylilankku on kodikas ja miellyttävän tuntuinen askeltaa mutta kestää tarvittaessa myös kosteutta,

jos vahinkoja sattuu. Lämpöisää tunnelmaa toi tilaan myös tv-ruudussa ajoittain pyörivä takkatulivideo. Elvyttävä lumoutuminen tulenliekkien äärellä voi tarvittaessa tapahtua myös tv-ruudun kautta.

Kuva 16. Takkatulivideo luo kodikasta tunnelmaa hoivakotiin. (Kotoisin Koti Oy)

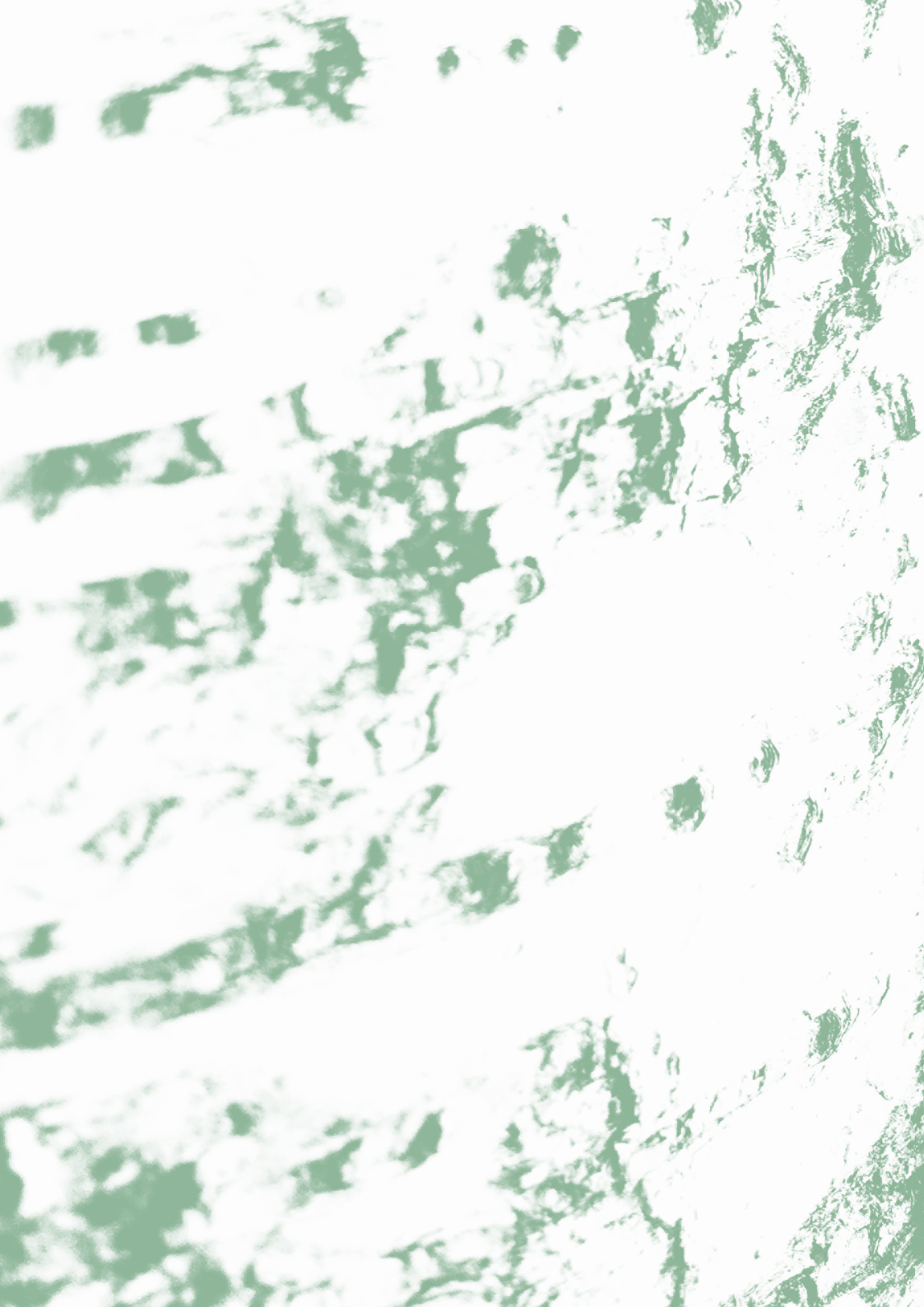


Tilojen somistuksessa on myös huomioitu mitä vuodenaikaa eletään, ikkunoissa mm. roikkui kevättalvella lumihiutaleita. Kontrastit seinä- ja lattiapinnoissa sekä kalusteissa helpottavat muistisairaita hahmottamaan tilan ja kalusteet paremmin. Muistisairaille suunnitellussa on tärkeää pitää kontrastierot lattioilla kuitenkin mahdollisimman pieninä, sillä liian suuri kontrastiero lattiapinnoissa voi aiheuttaa pelkoa ja haluttomuutta edetä; muistisairas voi kokea tummaksi muuttuvan lattiapinnan pudotuksena. (Puuri, Kotoisin Koti Oy)

Green Care menetelmiä hoivakodissa on huomioitu myös laajasti. Tontti on metsän reunassa omakotitaloalueella ja sen vierestä lähtevää luontopolkua asukkaat voivat hyödyntää päivittäisessä ulkoilussaan omaisten tai hoitajien avustuksella.

Omalle aidatulle pihalle asukkaat voivat mennä ulkoilemaan turvallisesti myös itsenäisesti. Pihalla on laavullinen tulentekopaikka sekä iso terassi istuskelua varten. Kesällä pihaan tuodaan myös kanoja ja istutuslaatikoita viljelyä varten. Sisätiloissa asukkaita ilahduttaa myös pieni terapia-/villakoira Luca, mikä voi herättää asukkaissa muistoja myös omista lemmikeistä. Koiran avulla voidaan myös tarvittaessa houkutella muistisairasta ulkoilemaan.

Kodikkain Koti on kokonaisuudessaan ilahduttava kohde hoiva-alan palvelutarjonnassa. Yrittäjistä ja hoitohenkilöstöstä välittyi aito halu parantaa ja kehittää alan toimintoja ja asukkaiden hyvinvointia. Viimeisten kolmen vuoden aikana olen valitettavasti nähnyt läheltä myös sen toisen puolen mikä alasta on noussut myös julkisuuteen, ja voin vain toivoa, että tämän kaltaiset paikat syrjäyttävät tulevaisuudessa ahtaat ja kolkot laitospaikat. Kaikilla vanhuksilla varallisuudesta riippumatta tulisi olla yhtäläinen oikeus arvokkaaseen ja onnelliseen vanhuuteen.



5. Luonnon elementtejä sisätiloihin

Pelkällä staattisella sisustuksella on vaikea saada aitoa luonnon tuntua sisätilaan. Puset paneeliseinät, luontoaiheiset tapetit ja muut pinta-materiaalit voivat viestiä luonnosta mutta pysyvät kuitenkin muuttumattomina elementteinä ympäri vuoden. Elävä luonto on kuitenkin jatkuvassa muutostilassa vuorokauden- ja vuodenaikojen mukaan. Jos mahdollista niin auringon valon kierto tulisi ottaa huomioon jo rakennuksen suunnitteluvaiheessa. Valon tulisi seurata tilojen toimintoja; aamuauringon valo keittiöön ja ruokailutilaan, oleskeluhuoneen sijainti päivän puolelle ja ilta-aurinko pesu- ja saunatilaan. Kaamosaika luo meille Suomessa oman haasteensa ja silloin avuksi voi ottaa valaistuksen. Aamulla kirkasvalolappu luo efektin nousevasta auringosta, keskipäivällä valaistus on kirkkaimmillaan ja iltaa kohden valaistuksen tehokkuus ja värilämpötila laskee.

Aistihuoneissa luontaista muutoksen tilaa voidaan imitoida helpoiten. Haasteena näissä on tilantarve ja hoitohenkilökunnan ajan puute. Hoivalaitoksessa asuvan asukkaan/potilaan huonetta voisi muokata aistihuoneen kaltaiseksi, jotta siirtymää omasta huoneesta aistihuoneeseen ei tarvittaisi lainkaan. Oma huone on aina käytettävissä, kun asukas/potilas on ahdistunut ja tarvitsee tilan rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Hän voisi ottaa ns. luontokyllyn omassa huoneessaan ilman kiirettä ja avun tarvetta hoitajilta.

Heikkokuntoisimmat hoivakotien asukkaat, kuten myös sairaalan potilaat, ovat omassa sängyssään suuren osan vuorokaudesta. Sängyssä maataessa katse kohdentuu kattoon ja ne ovat yleensä sisustuksellisesti aliarvostettuja. Valaistus voi häikäistä sängyllä makaavaa ja kattorakenteet ovat usein myös visuaalisesti tylsiä.

Kattopinnat voisi ottaa hyötykäyttöön ja heijastaa niille esim. luontovideoita. Katoista tulisi valkokangas, jolle heijastetaan asukkaan oman mieltymyksen ja mielimaiseman mukainen video, esim. tähtitaivas, revontulia tai puiden oksia. Ajatuksissani oli myös erilaiset kattomobilet, joilla voitaisiin heijastaa liikettä ja varjoja kattoon, mutta projektoriin asukas voisi valita juuri hänelle sopivan maisemavideon. Jotta luonnon elvyttävyyden toimisi parhaiten on tärkeää, että jokainen voi valita juuri itselleen sopivan maiseman. Projektorin tulisi olla myös helposti siirrettävissä ja jonka voisi tuoda helposti jo olemassa oleviin tiloihin. Koska luonto koetaan useiden aistien yhteistyönä, tilaan olisi hyvä saada myös lisättyä tuoksut ja äänet.

Ajatuksissani oli jossain vaiheessa luonnollinen puunrunko, jossa olisi kaiutin, jonka kautta kuuluisi luonnonääniä sekä diffuusori, jonka kautta luonnontuoksuisia öljyjä voisi haihduttaa huoneilmaan. Runkomaisia elementtejä voisi olla osana myös yhteistiloja ja niiden kautta voisi kuunnella metsän ääniä ja haistella metsän tuoksua. Tämä ratkaisu pitäisi kuitenkin huomioida jo tiloja suunnitellessa ja halusin edelleen jotain minkä voisi vain tuoda huoneeseen.

Puunrunko kutistui lopulta pöytämalliksi, jossa yhdistyisivät valaisin, projektori, kaiutin ja diffuusori. Ideana on tuoda huonetilaan pöytävalaisimen tapainen luontoprojektori, jonka avulla luonnon elementtejä voitaisiin helposti tuoda osaksi huoneen sisustusta. Projektori voisi luoda kattoon oksien varjoja, pilvien kulkua, revontulia tai tähtitaivaan, asukkaan oman mielimaisemien mukaisesti.

Valaisin puolestaan toimii kuten kirkasvalolamppu mutta sen värilämpötila ja värit voisi myös muuntua päivänajan mukaan. Kaiutin tuottaa ääntä projektorin kuvaan liittyen; linnunlaulua, lehtien havinaa tai aaltojen ääniä rantakallioon. Diffusorin kautta saadaan lisättyä haluttua tuoksua esim. metsä tai meri. Eri versiota voisi olla lukemattomia ja näin jokaisen käyttäjän henkilökohtainen mieltymys voidaan huomioida parhaalla mahdollisella tavalla. Esimerkiksi vanhus, joka on asunut koko ikänsä meren rannalla, pääsee tuoksujen, äänien ja kuvien kautta hänelle itselleen rakkaaseen luontokokemukseen hetkellisesti takaisin. Parhaassa tapauksessa tämä voi toimia yhtä elvyttävänä kokemuksena, kuin hän olisi itse meren äärellä.

Uutta sensoriteknologiaa hyödyntäen, voidaan seurata myös asukkaan vointia ja ahdistuneelle vanhukselle lähtee tarvittaessa pyörimään juuri tilanteeseen sopiva video ja äänimaailma. Aamulla se voi olla linnunlaulua ja nouseva aurinko yhdessä kirkasvalolampun kanssa. Iltaa kohden valaistus himmenee ja videoiden maailmaa rauhoittuu esim. revontuliksi tai tähtitaivaaksi.

Luontoaiheisia projektioita voisi tuoda myös käytäville, jotka ovat myös sisustuksellisesti vajaan käytöllä. Asukas/potilas voi istahtaa penkille tai sohvalle ja katsella tuulessa huojuvaa koivumetsää ja kuunnella samalla lehtien havinaa. Video voisi toimia liiketunnistimella ja käynnistyy vasta kun penkille istutaan. Sensorit voisivat jopa tunnistaa henkilön ja valita videon tämän henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Jatkuvasti pyörivät videot voivat luoda tilaan myös levottomuutta ja toisaalta hyödyt saavutetaan usein jo muutamissa minuuteissa, joten videoiden ei tarvitse olla kestoiltaan pitkiä.

Käytävät ovat luonteeltaan kuin polkuja, jotka johdattavat tiloista toiseen. Kuten luonnossakin tämä maisema voisi olla vaihteleva ja tarjota uutta katseltavaa. Eri käytävillä voisi olla eri aiheet ja projektiot. Ne voisivat myös vaihdella päivän ja vuodenajan mukaan.

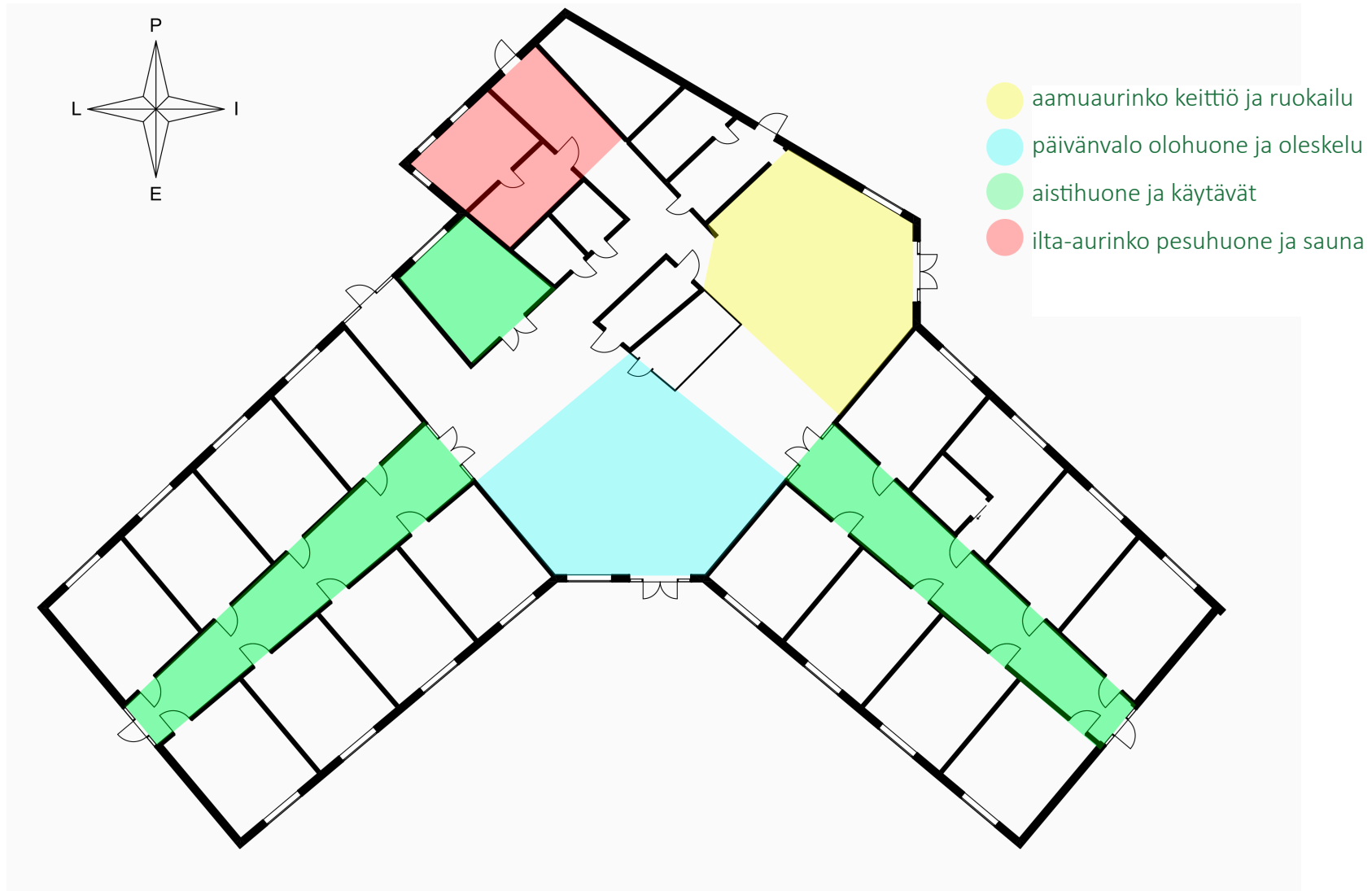
Jos pohjakaava antaa myöten olisi hyvä, että tiloista löytyy vaihtelevia reittejä, jolloin asukkaalle tulee mahdollisuus valita itse oma reittinsä ja vaihdella niitä. Käytävien mallia voisi myös kehittää avarampaan suuntaan. Pitkän käytävän tilalle voisi kehittää ratkaisua, joka ottaisi käytävät osaksi oleskelutiloja, joista olisi myös näkymä ulos.

Yhteistiloista tulisi löytyä ne tutut kodin tilat selkeästi rajattuina. Laitostiloissa esteettömyysvaatimukset ja tarve avariin tiloihin tekevät niistä helposti enemmän julkitilan omaisen ympäristön eikä intiimiin kodin omaiseen ratkaisuun ole aina helppo päästä. Palvelukodeissa olisi hyvä siirtyä muuntojoustaviin ratkaisuihin, joissa tiloja voidaan tarvittaessa rauhoittaa ja jakaa eri osiin. Näin voitaisiin paremmin huomioida asukkaiden tarve esimerkiksi vetäytyä rauhassa katsomaan televisiota, kun osa asukkaista haluaa aloittaa yhdessä laulutaukion.

Pohjakaavaa mietin lähinnä oman aiheeni kautta mutta sen tarkemman mitoituksen ja kaikkien toimintojen työstäminen olisi jo toisen opinnäytetyön aihe. Oman työni pohjana käytin Kotoisin Oy:n pohjakaavan L-mallia ja muokkasin sitä aukottamalla ja sijoittamalla tiloja hieman eri tavalla, jotta näkymät ulos olisivat mahdollisimman laajat.

Esittämässäni pohjaratkaisussa olen pyrkinyt luomaan tilaratkaisun, jossa maisemat aukeavat useisiin suuntiin. Isoilla ikkunapinnoilla pyritään maksimoimaan luonnonvalon pääsy sisätiloihin ja avaamaan näkymät ympäröivään luontoon. Käytävät avautuvat ja levenevät yhteistilojen suuntaan.

Tilatoiminnot on pyritty huomioimaan valon kieron mukaisesti. Ruokailu ja keittiö on idässä aamuauringon puolella ja olohuone avautuu etelään ja pihan suuntaan. Ilta-aurinko osuu puolestaan pesuhuone- ja saunatiloihin.



Kuva 17. Luonnollinen valon kierto on pyritty huomioimaan tilojen sijoittelussa.

Korkeilla ja leveillä ikkunoilla on pyritty maksimoimaan luonnonvalon pääsy sisätilaan. Isoista ikkunoista myös maisema tulee osaksi sisustusta ja yhteys lähiluontoon säilyy avautuvien näkymien kautta. Verhojen läpikuultavuus mahdollistaa valon pääsyn sisätilaan, eikä peitä liikaa maisemaa. Ne myös parantavat osaltaan tilan akustiikkaa ja luovat kodikkuutta.

Kuva 18. Näkymät ulos luontoon ja runsas luonnon valo ovat tärkeitä.

Kuva 19. Isoista ikkunoista maisema tulee osaksi sisustusta.



Materiaali- ja värivalinnoissa on pyritty luonnollisuuteen ja harmoniaan; paljon puupintoja ja murrettuja luonnollisia sävyjä. Värejä tilaan voi tuoda halutessaan somistamalla kausiluontoisesti aivan kuten kodeissakin tehdään. Puupaneeli seinät tuovat tilaan kodikasta lämpöä ja parantavat myös tilan akustiikkaa. Viherkasvit parantavat sekä ilman laatua että tuovat tilaan luonnon vihreyttä läpi vuoden.

Kuva 20. Puupaneeliseinät tuovat tilaan kodikasta lämpöä.

Kuva 21. Viherkasvit ja -seinät parantavat tilan viihtyisyyttä ja ilmanlaatua.



Omassa huoneessa asukas voi puolestaan rentoutua juuri oman mielimaisemansa ja luonnon äänien mukaan. Kirkasvalolamppu auttaa rytmittämään päivää kaamosai-kaan. Isoista ikkunoista on helppo seurata lähiluontoa.

Kuva 22. Puupinnat ja luonnonnäkyvät rauhoittavat myös asukkaan omassa huoneessa.

Kuva 23. Projektorilla voidaan luoda rauhoittava mielimaisema myös sängyssä makaavalle.



Käytävälle luodut aistipysäkit mahdollistavat pysähtymisen ajankohtaisen luonnonkuvan ja äänen äärelle. Projektori ja kaiutin ovat piilotettuna seinään. Videoiden aiheet ja käytävien valaistus voivat muuttua päivän- ja vuodenajan mukaisesti.

Kuva 24. Aistipysäkki käytävällä mahdollistaa pysähtymisen luontomaisen äärelle.

Kuva 26. Valaistuksen värilämpötilaa voidaan muuttaa.
(esim. iltarusko)





6. Pohdinta

Luontoyhteyttä tukeva asuinympäristö syntyy useiden eri osatekijöiden yhteistyönä. Kaikki alkaa jo kaavoituksesta; hoitolaitokset tulisi sijoittaa alueille, joissa luontoympäristöt ovat helposti saavutettavissa. Tontilla olevaa vanhaa puustoa ja muuta kasvustoa tulisi säästää mahdollisuuksien mukaan. Ympäröivä luonto ja maisemat tulisi huomioida rakennuksen arkkitehtuurissa niin, että sisätiloista on hyvät näkymät ympäröivään luontoon ja luonnonvalon pääsy sisätiloihin maksimoidaan. Aina puustoa ei tietenkään voi säilyttää ja tämän vuoksi maisema-arkkitehtuuri ja viherrakentaminen tulisi huomioida varhaisessa vaiheessa suunnittelua. Rakennuksen piha ja ympäristö tulisi suunnitella niin, että sinne pääse esteettömästi ja turvallisesti myös itsenäisesti. Jos kunnollista piha-aluetta ei voida luoda täytyy kuitenkin mahdollistaa ulospääsy muulla tavoin, esim. riittävän tilavilla ja esteettömillä parvekkeilla tai kattoterasseilla.

Sisustuksen merkitys korostuu, jos kaavoituksessa ja arkkitehtuurissa ei ole voitu huomioida luontoyhteyttä riittävästi. Yhteisissä tiloissa tulisi erityisesti silloin huomioida luonto materiaaleissa ja muissa sisustusratkaisuissa. Neutraalit luonnon värit ja materiaalit eivät herätä ahdistusta ja ärsytä aisteja liikaa. Vuodenajan muutokset voidaan huomioida sisustuksessa myös kausiväreillä somistuksessa, johon myös asukkaat voisivat halutessaan osallistua. Omaan huoneeseen jokainen voi kuitenkin lisätä värejä omien mieltymystensä mukaan.

Kalusteissa on syytä miettiä miltä niiden koskettaminen tuntuu ja voisiko esimerkiksi pintatekstuuralinnoilla tuoda kokemuksia erilaisista luonnonpinnoista. Seinäpintojen ei välttämättä tarvitse aina olla sileitä ja suoria vaan voisivat imitoida enemmän, vaikka kallion seinämää tai puun runkoa.

Luontoyhteyttä tukevalla sisustuksella ja kalusteratkaisuilla on mahdollistettava se, että asukkaan on helppo päästä luonnon elementtien ja näkymän äärelle. Ikkunoiden kokoa ja sijaintia on syytä miettiä enemmän suhteessa muuhun toimintaan ja kalustukseen. On ollut ikävä huomata, että vielä tänäkin päivänä suunnitellaan rakennuksia, joista asuinhuoneen näkymä on viereisen talon tiiliseinään. Surulliseksi sen tekee, että kyseessä on muistisairaille suunniteltu hoivakoti, joiden asukkaat viettävät sisällä suuren osan ajastaan.

Valaistuksella on mahdollista vaikuttaa paljon tilan viihtyvyyteen ja sillä voidaan luoda tilaan valon luonnollinen sävy, rytmi ja voimakkuus. Muistisairaiden kohdalla lisätyn todellisuuden käyttöä tulisi tutkia lisää ja selvittää miten he kokevat luonnon äänien ja liikkuvan kuvan lisäämisen sisätiloissa. Tuoksujen kohdalla suunnittelu on jo haastavampaa. Sitä ei voi tuoda tilaan ja viedä pois nopeasti ja siksi se kannattanee rajata lähinnä asukkaan omaan huoneeseen tai erilliseen aistihuoneeseen, ettei se häiritse muita asukkaita. Toki kaikille tuttuja luonnollisia tuoksuja voisi varmasti lisätäkin mutta tätäkin voisi tutkia lisää.

Aistihuoneen voisi tuoda muuntojoustavana tilaratkaisuna osaksi hoivalaitosta. Samaan tilaan voisi toteuttaa aistihuoneen lisäksi esim. teatterin, ryhmätilan ja vierailutilan. Tilojen valvontaa voidaan nykyisin lisätä helposti erilaisten teknisten ratkaisujen turvin, joten tilojen turvallisuus ei kärsi, vaikka ne olisivatkin erillään muista yhteistiloista. Hyvällä suunnittelulla ei kuitenkaan voida ratkaista kaikkea vaan myös hoivalaitoksen toimintakulttuurin täytyy tukea yhteyttä luontoon. Asukasta täytyy tarvittaessa kannustaa ja ohjata luonnon elementtien pariin. Tässä nousee esiin myös hoitohenkilöstön ammattitaito lukea mm. muistisairasta. Kaikki ratkaisut eivät sovi kaikille ja jokaiselle on pyrittävä löytämään heille parhaiten soveltuva tapa luontoyhteyteen, on se sitten luontomaiseman tarkkailua ikkunasta tai VR-lasit päässä aistihuoneessa.

Luontosuhde kehittyy jokaiselle ihmiselle hyvin henkilökohtaiseksi kokemukseksi ja siihen vaikuttaa paljon sekä kasvu- ja asuinympäristö että omat mielenkiinnon kohteet. Tämän vuoksi ei ole yhtä ratkaisua, joka toimisi kaikille. Uskon kuitenkin, että luonnon ja sen elementtien lisääminen asuinympäristöön edistää jollakin tasolla jokaisen ihmisen hyvinvointia. Näkymät ulos luontoon, riittävä luonnonvalo ja luonnolliset materiaalit tekevät meille kaikille hyvää, vaikka emme tätä välttämättä aina edes tiedosta.



LÄHTEET

Aalto yliopisto

viitattu 4.4.2021

<https://www.aalto.fi/fi/uutiset/lohtua-sairaalan-seinilta>

Akimo, M. (2.11.2020),

Tulevaisuuden sairaala 10 vuodessa, Kaleva, s. 8–9

Arnkil, H. 2011. Värit havaintojen maailmassa, Otavan Kirjapaino Oy

Aura, S., Horelli, L., Korpela, K. 1997.

Ympäristöpsykologian perusteet, WSOY

Kauppi, E., Määttänen, N., Salminen, T., Valkonen, T. (2015)

Vanhusten pitkäaikaishoidon tarve vuoteen 2040

viitattu 20.1.2021 <https://kaks.fi/julkaisut/vanhusten-pitkaaikaishoidon-tarve-vuoteen-2040-6/>

Kilpelä, N. 2019. Esteetön rakennus ja ympäristö, Rakennustieto

Kellert, S., Calabrese, E., 2015. The Practice of Biophilic Design

saatavilla <https://www.biophilic-design.com>

Maa- ja metsätalous ministeriö

viitattu 26.11.2020 <https://mmm.fi/metsat/suomen-metsavarat>

Mikkola, A. (24.9.2020), Vanhakin rakennus voi muuttua älytaloksi,

Kaleva, 8

Puuinfo, Puun käytön sisäilma- ja terveysvaikutukset

viitattu 26.3. 2021 <https://puuinfo.fi/puutieto/puun-sisailmavaikutukset/tutkittua-tietoa-mannyn-ja-kuusen-terveysvaikutuksista/>

Rappe, E., Kotilainen H., Rajaniemi, J., Topo, P., 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö, Ympäristöministeriö

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat, Edita

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena, Mediapinta

Sosiaali- ja terveysministeriö

viitattu 20.1.2021 <https://stm.fi/sotepalvelut/lainsaadanto>

Sitra, Megatrendit (2020)

viitattu 20.1.2021 <https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/>

Sutinen, T. (13.11.2019) Helsingin Sanomat

Yhä useampaa vanhusta hoidetaan vanhainkodin asemesta tehostetussa palveluasumisessa – siitä jo puolet on yritysten vastuulla

Vanhainkodit ja terveyskeskusten vuodeosastot ovat yhä harvemman vanhuksen hoitopaikka.

viitattu 4.4. 2021 <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006306281.html>

Tuomi, T., Paatero, K., Rauske, E., 1998. Suomen rakennustaiteen museo

Yhteiset eurooppalaiset suositukset laitoshoidosta yhteisöllisiin palveluihin siirtymiseksi (2012)

viitattu 15.1.2021

<https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/04/Laitoshoidosta-yhteisollisiin-palveluihin.pdf>

Vauramo, E., Rynnänen, O. (2019) Sote – pyramidista palveluverkkoon.

Ikääntyminen ja niukka tulevaisuus

viitattu 20.1.2021

<https://kaks.fi/julkaisut/sote-pyramidista-palveluverkkoon-ikaantymisen-ja-niukka-tulevaisuus/>

Lange, P. (4.12.2020). Älyteknologiaa hyödyntävä aistihuone vähensi muistisairaiden masennusta ja lääkitystä Helsingissä

viitattu 20.1.2021

<https://forumvirium.fi/multisensorinen-aistihuone-vr-lasit/>

Vähämaa, M., “Puun kosketus rauhoittaa”

– Riina Muilu-Mäkelä tutkii puun salaisuuksia

viitattu 20.4. 2021

<https://www.luke.fi/uutinen/puun-kosketus-rauhoittaa-riina-muilu-makela-tutkii-puun-salaisia-piirteita/>

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima, Minerva Kustannus Oy

VIERAILUT

Haltija Group Oy, Vantaa, 14.1. 2020, aistihuone

Naava Group, Helsinki, 16.1. 2020, viherseinä

Kodikkain Koti, Kempele, 5.3.2021, hoivakoti muistisairaille